

Låg självkänsla och psykiskt mående hos unga flickor
En studie av inlägg gjorda på Decibels rådgivningsportal

Magisteravhandling i utvecklingspsykologi

Marie-Louise Löfgren, 36354

Åbo Akademi, Vasa

Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier

Handledare: Karin Österman

Hösten 2018

Abstrakt

Syfte: Undersökningens syfte var att öka förståelsen för låg självkänsla i relation till psykiskt mående hos flickor. I arbetet beskrivs hur och tillsammans med vilka problem en låg självkänsla uttrycks.

Metod: Studien utfördes på inlägg gjorda av flickor i åldern 12-24 år på Decibels rådgivningsportal för ungdomar i Österbotten. Inläggen kategoriserades enligt problem med vänner och relationer, kropp och utseende, prestation och kunnande, kärlek, svårt psykiskt illamående och identitet.

Resultat: Missnöje med kroppen eller utseendet förekom i 49 % av alla inlägg oberoende av problemfokus. Depression eller starka depressionssymptom och ångest uttrycktes i 38 % respektive 28 % av inläggen. I 24 % av inläggen förekom självskadebeteende. Social fobi och ätstörningar förekom också.

Konklusion: Studien visar på samband mellan låg självkänsla och olika former av psykiskt illamående. En låg självkänsla var ofta relaterad till kropp och utseende, samt problem med vänner och relationer. Men även en prestationsorienterad självkänsla och perfektionism uttrycktes tydligt hos en grupp av flickor. Depression eller depressionssymptom var mycket vanligt förekommande tillsammans med en låg självkänsla. I samband med svårt psykiskt illamående uttrycktes dålig självkänsla ofta som självhat och en känsla av att vara värdelös.

Sökord: låg självkänsla, psykiskt mående, flickor, kropp och utseende, depression, ångest, självskadebeteende

Innehållsförteckning

1. Introduktion	3
1.1 Syfte	3
1.2 Självkänsla	4
1.2.1 Självkänsla som kompetens	4
1.2.2 Självkänsla som egenvärde	4
1.2.3 Självkänsla som kompetens och egenvärde	5
1.2.4 Fyra typer av självkänsla	6
1.2.4.2 Självkänsla baserad på egenvärde	7
1.2.4.3 Självkänsla uppbyggd på kompetens.....	8
1.2.4.4 Hög självkänsla	9
1.2.5 Ungdomstiden och utvecklingen av självkänslan	9
1.3 Den psykiska hälsan i ungdomen.....	11
1.4 Självkänsla och psykiskt mående i ungdomen	12
1.4.1 Självkänsla och depression.....	14
1.4.2 Självkänsla, ångest och social fobi.....	14
1.4.3 Självkänsla, ätstörningar och självskadebeteende.....	15
1.4.4 Låg självkänsla, jämförelse och sociala medier	16
2. Metod.....	18
2.1 Sampel	18
2.2 Procedur	19
2.3 Etiska hänsyn	21
3. Resultat	22
3.1 Låg självkänsla, vänner och relationer.....	24
3.2 Låg självkänsla, prestation och kunnande	26
3.3 Låg självkänsla, kropp och utseende	29
3.4 Låg självkänsla, social rädsla och fobi	31
3.5 Låg självkänsla och kärlek.....	33
3.6 Låg självkänsla och svårt psykiskt illamående	35
3.7 Låg självkänsla och identitet.....	37
4. Diskussion	40
Referenser.....	44

1. Introduktion

Psykiska störningar visar sig ofta för första gången under ungdomstiden, och en femtedel av de unga i Finland lider av någon form av psykisk ohälsa (Marttunen, Huurre, Strandholm, & Viialainen, 2013). Det finns ett flertal studier som påvisar signifikanta samband mellan psykiskt mående och självkänsla i ungdomen (Orth & Robins, 2013). Hög självkänsla har visat sig ha samband med välmående, samtidigt som det finns ett samband mellan låg självkänsla och problem med den mentala hälsan (DuBois & Flay, 2004; Moksnes et al, 2010). Med tanke på att självkänslan även tenderar vara som lägst och mest instabil i ungdomen (Steinberg, 2017), är dess betydelse för psykisk hälsa viktig att ta i beaktande. I föreliggande studie analyseras sambandet mellan självkänsla och unga flickors psykiska mående. I ungdomen är flickor mer utsatta för psykisk ohälsa än pojkar och de har rapporterat märkbart mera psykiska symptom än pojkarna (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen, & Paananen, 2014). Studier påvisar också att flickor har en betydligt lägre självkänsla än pojkar, framförallt i den tidiga ungdomen (Fredricks & Eccles, 2002). Flickor tenderar vidare att vara mera självkritiska och att i högre grad ha en prestationsbaserad självkänsla (Schraml, Perski, Grossi, & Simonsson-Sarnecki, 2011). I detta arbete beskrivs hur en låg självkänsla tillsammans med olika problem och psykiskt illamående uttrycks bland flickor. Genom en ökad förståelse och mera kunskap kan man jobba förebyggande med flickors självkänsla och psykiska mående. Undersökningen är utförd i form av analyser av inlägg på ungdomsforumet Decibel. Decibel är en österbottnisk ungdomsinformations- och rådgivningstjänst på nätet, med 11 deltagande kommuner i Österbotten. Portalen, som öppnades 2008, har i genomsnitt 60 000 besökare per månad, och får i medeltal 250 nya frågor eller inlägg per månad. Förutom funktionen ”Våga fråga”, erbjuds ca 600 informationssidor gällande olika teman på portalen.

1.1 Syfte

Syftet med denna studie är att beskriva sambandet mellan låg självkänsla och psykiskt mående hos unga flickor. Detta görs genom en analys av faktorer och problem som är vanligt förekommande tillsammans med låg självkänsla hos unga flickor, samt hur självkänslan uttrycks och är relaterad till psykiskt mående. Med låg självkänsla avses i denna studie en negativ attityd till en själv, låg självrespekt, dåligt självförtroende, mindervärdeskänslor, och ett egenvärde som är beroende av prestationer och självupplevd kompetens.

1.2 Självkänsla

1.2.1 Självkänsla som kompetens

Den äldsta definitionen av självkänsla utvecklades av William James. Enligt James är en persons självkänsla beroende av vad hen anser sig vara och göra, vilket är en kombination av förmåga och självupplevd potential. Självkänslan bestäms av upplevd framgång i relation till de krav som individen upplever. Avgörande är förhoppningar, behov och önskningar, och hur dessa förverkligas. Fokus ligger på prestation och överensstämmelsen mellan det ”ideala” och det ”verkliga” jaget. Enligt James är det ändå inte prestationer och kompetens överlag som är det mest avgörande för självkänslan, utan kompetens inom områden som är betydelsefulla för individen (James, 1983). White (1959) betonade motivationens betydelse för att utveckla en kompetens och den upplevda känslan av självrespekt och effektivitet när man når uppställda mål. Crocker och Park (2003) poängterade att strävan till god självkänsla, när den är helt baserad på framgång och misslyckande, kan bli destruktiv, både för individen själv och för andra. Riskerna är bl.a. rädslan för misslyckande och dess följder; undvikande istället för öppenhet och lärande; konflikter i relationer och aggressivt beteende, och kliniska konsekvenser såsom t.ex. ätstörningar och självskadebeteende, som följer av strävan till perfektionism. Detta samtidigt som självkänslan, när den definieras endast utgående från framgång och misslyckande, är väldigt sårbar och en dålig grund att bygga en identitet på. Ifall självkänslan endast är baserad på kompetens, är det bäst att avstå från att försöka uppnå en god sådan (Crocker & Park, 2003).

1.2.2 Självkänsla som egenvärde

Rosenberg (1965) definierade självkänsla i form av attityder, som baserar sig på hur man varseblir eller uppfattar sitt eget värde som person. Enligt honom är självkänsla en negativ eller positiv attityd till det egna jaget eller självet. God självkänsla uttrycks i känslan av att vara ”tillräckligt bra”. Det handlar om självrespekt och en känsla av att vara värdefull som person (Rosenberg, 1965). När man förstår självkänslan som attityder gentemot en själv, spelar de kognitiva processerna en avgörande roll när självkänslan formas. Det innebär samtidigt att självkänslan kan mätas. Rosenberg’s SE-skala har blivit använd i ca en fjärdedel av all forskning om självkänsla mellan åren 1967 och 1995 (Mruk, 2006). Ännu idag används ofta denna skala när man mäter självkänsla. Enligt Epstein (1980) sker självvärderingen både på en medveten (explicit) och omedveten (implicit) nivå, genom varseblivning, erfarenhet och

motivation. I ljuset av detta utgör självkänslan en viktig dimension av mänskligt beteende, speciellt i relation till identitet och självreglering (Epstein, 1980). När man endast mäter självkänslan utgående från egenvärde finns dock risken att blanda ihop självkänsla med egenskaper som t.ex. narcissism, arrogans, egoism och överlägsenhet, vilka också innebär att man skattar sig själv högt som person (Crocker & Park, 2003).

1.2.3 Självkänsla som kompetens och egenvärde

Branden (1969) definierade självkänslan som en integrerad summa av självförtroende och självrespekt. Självförtroendet baserar sig på upplevelsen av kompetens och självrespekt på egenvärde. Självkänsla innebär att det finns en övertygelse om att man är kompetent att leva och värd att leva. Kompetensen styrs av psykologiska faktorer som motivation, självkontroll och reell förmåga, medan egenvärde är mera en känsla än ett beteende, mer en självvärdering än ett resultat, och den är kopplad till individuella värderingar (Mruk, 2006). Tafarodi och Swann (1996) framhåller att istället för att man endast har en positiv eller negativ attityd till sig själv, handlar det om huruvida man accepterar sig själv. Självacceptansen är beroende av ens egenvärde, som är allmänt positiv eller negativ, och ens självupplevda kompetens. Dessa båda dimensioner av självkänslan utgör den globala självkänslan. Denna tvåfaktormodell beaktar interaktionen mellan de två variablerna och helhetsbilden av dem tillsammans, istället för att se på dem som enskilda företeelser. Detta sätt att se på vad som formar självkänslan är mera komplext. Man ser på två dimensioner av självkänslan, samtidigt som man beaktar samverkan mellan de båda. Mruk (2006) betonar betydelsen av denna interaktion, och att det är relationen mellan kompetens och egenvärde som skapar ens självkänsla. Man kan då också se ett samband mellan kultur och självkänslans utveckling. Både en mera individualistisk och kollektiv kultur värderar såväl kompetens som egenvärde hos individen. Men beroende på kultur betonar man den ena komponenten av självkänslan mera än den andra. I ett individualistiskt samhälle ligger fokus mer på individen och framgång, vilket gör betydelsen av kompetens hög. I kollektiva samhällen som är mera grupporienterade, och där interpersonella relationer spelar en stor roll, är fokus mera på människovärde och egenvärde (Tafarodi & Swann, 1996).

1.2.4 Fyra typer av självkänsla

Mruk (2006) skiljer mellan olika typer av självkänsla med de två dimensionerna egenvärde och kompetens som utgångspunkt, vilket visualiseras i figur 1. Låg självkänsla innebär brist på både en känsla av egenvärde och kompetens. Personer med hög självkänsla innehar en känsla av både egenvärde och kompetens. Självkänsla baserad på egenvärde eller kompetens kan ses som olika typer av hög självkänsla, men endast inom den ena av dimensionerna. Personer med en dylik självkänsla kan genom försvarsmekanismer och kompensation av sina brister inom den ena av dimensionerna utåt sett verka ha en hög självkänsla, men i själva verket ha en betydande brist av den. Förutom de olika typerna av självkänsla, varierar graden av, respektive typ av självkänsla.



Figur 1. Olika typer av självkänsla utgående från kompetens och egenvärde.

1.2.4.1 Låg självkänsla

I enlighet med tvåfaktormodellen innebär låg självkänsla både avsaknad av självupplevd kompetens och känsla av egenvärde. Men man kan också se att det finns olika grader av låg självkänsla. Rosenberg och Owens (2001) påvisade att det finns olika variationer på hur låg självkänsla kan erfaras och ta sig i uttryck i beteendet. Mruk (2006) namngav och beskrev två typer av låg självkänsla: negativ låg självkänsla och klassisk låg självkänsla. En mildare grad

av låg självkänsla kallade han *negativ låg självkänsla*. Den innebär en negativism som minskar individens känsla av välmående eller lycka. Ett vanligt personlighetsdrag för den här gruppen är också pessimism beträffande de egna möjligheterna till framgång respektive misslyckande, eller bra och dålig tur i livet. Kännetecknande är defensivt beteende i form av låga förväntningar, självbegränsande strategier, och undvikande av risksituationer. Denna grad av låg självkänsla innebär inte en psykiatrisk diagnos, men begränsar livet och gör att man går miste om många möjligheter. En mer allvarlig grad av låg självkänsla kallar Mruk *klassisk låg självkänsla*. Depression är den vanligaste diagnosen som kopplas till låg självkänsla, men den spelar en stor roll även vid många andra diagnoser såsom ångestsjukdomar, ätstörningar och ADHD (Mruk, 2006).

1.2.4.2 Självkänsla baserad på egenvärde

En självkänsla baserad på egenvärde är beroende av den känsla av värde, som kommer från acceptans och uppskattning av andra människor. Det kan ta sig uttryck i ett försök att uppfylla andra människors krav och synsätt på perfektion, att behålla en hög social status till varje pris, om att få kärlek och uppmärksamhet genom t.ex. beroende, sexualitet eller underkastelse. Det betyder inte att personer, vars självkänsla primärt är av denna typ, inte har någon kompetens. De kan vara kompetenta på olika sätt, men det som ger dem en känsla av värde är att känna sig och bli accepterade av andra. Mruk (2006) skiljer här på samma sätt mellan två grader av denna typ av självkänsla, som han benämner *självkänsla med acceptansinriktat egenvärde* och *självkänsla med narcissistiskt egenvärde*. Personer med självkänsla baserad på acceptansinriktat egenvärde kännetecknas av att de söker acceptans av andra för att känna sig bra. Följaktligen tenderar de att vara mycket kritikkänsliga. De kan också underprestera på arbetet, förneka sina tillkortakommanden och ransonera med sina prestationer genom att undvika konfrontationer, komma med ursäkter, skylla på andra eller liknande. Andra kan istället vara mera tydliga och hela tiden söka positiv feedback. Det finns också de som på ett överdrivet sätt är övertygade om sin betydelsefullhet, de förnekar sina tillkortakommanden och uppfattas som snobbiga och högdragna (Raskin, Novacek, & Hogan, 1991). Ifall detta ohälsosamma beteende är av bestående art klassificeras det som en klinisk personlighetsstörning. Då kan, enligt Crocker och Park (2004) och Deci och Ryan (1995), denna typ av självkänsla ses som ett kliniskt problem.

Personer som ser på sig själva som överdrivet betydelsefulla, som tar för givet att andra automatiskt ska känna igen deras karaktär och förmågor, och som reagerar alldeles för starkt på

ifrågasättande av deras prestationer, uppfyller diagnosen för en narcissistisk personlighetsstörning (Raskin, Novacek, & Hogan, 1991). Denna obalans mellan kompetens och egenvärde gör individen mycket sårbar för relativt lätta utmaningar, överkänslig för möjliga hotbilder, och konstant redo att försvara sig mot dessa. Ifall personens narcissism hotas genom en ännu svagare självkänsla, kan det leda till en mycket stark negativ reaktion i form av t.ex. verbal aggression. Detta hjälper oss att förstå varför det är nödvändigt att höja självkänslan vid fall av narcissism och borderline personlighet (Levin, 1993).

1.2.4.3 Självkänsla uppbyggd på kompetens

Vid en självkänsla som är uppbyggd på kompetens försöker man istället kompensera sin brist på känsla av egenvärde i sin personliga utveckling med kompetens. Man överdriver då betydelsen av framgång och av att vara framgångsrik. Liksom tidigare nämnts värderar individualistiska samhällen prestationer högre än kollektivistiska samhällen. Det bidrar till att många människor inom den västerländska kulturen utvecklar en självkänsla som bygger på framgång och misslyckande. Ju mindre denna fokusering balanseras upp med en bestående känsla av egenvärde, desto ömtåligare och mera instabil är självkänslan (Tafarodi & Swann, 1996). Mruk (2006) delar upp denna typ av självkänsla enligt graden av allvar i *självkänsla uppbyggd på prestationer* och *antisocial kompetensbaserad självkänsla*. Personer med en prestationsorienterad självkänsla har ofta hög motivation, arbetar hårt och är hängivna inom alla områden. De blir överpresterare och så länge de presterar tenderar de att få höga poäng i test som mäter självkänsla. Perfektionism kan också falla under denna kategori av självkänsla. Då ses allt annat än perfekt som ett misslyckande och självkritiken är hög. Det utgör nödvändigtvis inte ett kliniskt tillstånd, men i kombination med andra faktorer som t.ex. brist på självuppskattning, höga förväntningar på sig själv, kritiska föräldrar, en viss biologisk sårbarhet och att kanske vara en ung kvinna i ett utseendefixerat samhälle, blir risken hög för anorexi eller motsvarande att utvecklas. Den extrema varianten av kompetensbaserad självkänsla är när individen uppsåtligen, medvetet och konstant kränker andra människors rättigheter för att uppnå det som hen vill. Asocial kompetensbaserad självkänsla innebär att det uppstår en konflikt mellan individens beteende och samhällets regler på ett asocialt sätt. Mänsklig brutalitet som ibland kan ses hos olika världsledare kan förstås inom ramarna för en extrem variant av denna självkänsla (Mruk, 2006).

1.2.4.4 Hög självkänsla

En hög självkänsla är relativt stabil och innebär en positiv, mer balanserad relation mellan de båda komponenterna av självkänslan. Denna typ av självkänsla varierar även i grad, och detta gäller öppenhet gentemot nya erfarenheter, optimism och hur man använder försvarsmekanismer. Mruk delar upp denna typ av självkänsla i *autentisk (äkt) hög självkänsla* och *medelmåttlig hög självkänsla* (Mruk, 2006). Enligt Kernis (2003) kännetecknas den högsta graden av självkänsla av fyra huvudkvaliteter. Den är *trygg* och tillåter individen att ta emot kritik och medge fel och begränsningar, *konstant* både på explicit (medveten) och implicit (omedveten) nivå, *äkt* på det sättet att den inte kräver fortgående uppskattning varken gällande självet eller kompetensen och *stabil*, d.v.s. balanserad över tid (Kernis, 2003). På liknande sätt är autentisk självkänsla inte självförsvarande, motsägelsefull på explicit och implicit nivå, och inte heller ytlig eller instabil. Hur äkta eller oäkta man är som person kan vara mycket beroende av ens självkänsla. Självkänslan reflekterar ens förmåga att möta utmaningar i livet på ett värdigt sätt över tiden. Medelmåttlig hög självkänsla är resultatet av tillräckligt med positiva erfarenheter för att inte skapa problem för ens utveckling, men inte tillräckligt för att vara på genuint hög nivå. Detta slag av självkänsla är relativt stabil, trygg och balanserad, och den är kapabel att stiga till nästa högre nivå, dvs. till den autentiska höga självkänslan (Mruk, 2006).

1.2.5 Ungdomstiden och utvecklingen av självkänslan

Ungdomstiden är en omvälvande period i livet, då den psykologiska, sociala och fysiska utvecklingen sker snabbt och barn blir vuxna på kort tid, endast några år. Denna intensiva tillväxt- och utvecklingsfas sker mellan 12 och 20 år, under den s.k. ungdomstiden. Den mest avgörande utvecklingskrisen under ungdomstiden är enligt Erikson (1969) tonåringens sökande efter identitet. Den beskrivs av Erikson som den subjektiva upplevelsen av jaget, som består såväl av den biologiska, psykologiska och sociala aspekten av identiteten (Erikson, 1969). Avgörande för en positiv utveckling är samspelet med både jämnåriga och vuxna. Sociala roller och sociala grupper som går bra ihop med ens biologiska och psykologiska förutsättningar är av central betydelse för att utveckla en stabil självbild (Hwang & Nilsson, 2011).

Ungdomar värderar ofta sig ganska olika beroende på vilket område, vilket ämne eller vilken relation det gäller. *Kroppsuppfattningen* och den fysiska identiteten, bilden av hur man ser ut och hur ens yttre uppfattas av andra, har visat sig vara av största betydelse för den ungas självkänsla, tätt följt av den ungas *vänskapsrelationer*. Den fysiska identiteten har större

inverkan på självkänslan för flickor än pojkar, men den är starkt kopplad till självkänslan hos båda könen (Harter, 1990). Strävan efter självständighet är stark under tonåren. Den unga vill frigöra sig från och bli oberoende av sina föräldrar, men blir ofta istället beroende av sina jämnåriga och kompisar (Hwang & Nilsson, 2011). Behovet av att känna sig accepterad av och känna tillhörighet med jämnåriga är speciellt starkt i tonåren, vilket förklarar varför *mobbning* slår speciellt hårt mot självkänslan under denna tid. Mobbning i skolan innebär att uteslutas och att bli avvisad eller icke accepterad av jämnåriga, vilket har en så stor inverkan på den ungas identitetsutveckling. Som mobboffer tar man lätt på sig skulden för mobbningen, börjar tro att felet ligger hos en själv och att man får skylla sig själv. Det man får höra tillräckligt ofta, blir en sanning och ger skamkänslor. Att ständigt bli bortstött ur gemenskapen och uppleva att ingen vill vara tillsammans med en, påverkar hela ens självuppfattning (Höistad, 2001). Mobboffer tenderar att ha en låg självkänsla och känna sig ensamma, ångestfulla, olyckliga och osäkra (Hodges & Perry, 1996; Olweus, 1994). Graham & Juvonen (1997) fann att mobbning korrelerar med självklandran, ensamhet, ångest och låg självkänsla hos mobboffret. Självklandran ökar sårbarheten och på sikt risken för känslomässiga och psykiska problem.

Under den senare delen av ungdomstiden händer det att tidigare kamratgäng ersätts av parrelationer, vilket kan vara påfrestande för de unga som ännu inte ingår i ett parförhållande. Känslan av utanförskap och ensamhet kan då växa sig stark. Under tonårstiden växer dessutom behovet av kärlek och närhet, samt den sexuella lusten, samtidigt som erfarenheter av relationer till det motsatta könet ger social status och man vill ta del av samma erfarenheter som sina vänner. Behovet av nära känslomässiga relationer, kärlek och sexualitet hänger alla samman med den egna identitetsutvecklingen (Hwang & Nilsson, 2011).

Alla förändringar i den ungas liv ur olika utvecklingsperspektiv, kräver en nyanpassning och uppdatering av självbilden. Självkänslan förändras med tiden, speciellt i den tidiga ungdomen, då den också är som sämst (Steinberg, 2017). Den ungas känslor för sig själv och humöret kan ändra från dag till dag. Den unga tenderar då ha lägre självkänsla, vara mera självmedveten och ha en mera instabil självbild. De största fluktuationerna i självbilden sker vid övergången från barn till ungdom, snarare än under hela ungdomstiden (Thomaes, Poorthuis, & Nelemans, 2011). Självbilden och humöret stabiliseras från uppskattningsvis 16-årsåldern och under den senare delen av ungdomstiden (Larson, Moneta, Richards, & Wilson, 2002).

Pojkar har allmänt taget klart bättre självkänsla än flickor i den tidiga ungdomen. Samtidigt som flickor har lägre självkänsla, är deras självmedvetenhet högre och deras självbild mera

instabil. De tenderar också i högre grad säga negativa saker om sig själva och känna en större osäkerhet beträffande sina förmågor. Denna skillnad mellan könen jämnar dock också ut sig under ungdomstiden (Fredricks & Eccles, 2002). Schraml, Perski, Grossi och Simonsson-Sarnecki (2011) påvisade att den globala självkänsla var lägre, samtidigt som den kompetensbaserade självkänslan var högre hos flickor. Flickornas krav på sig själva var också högre, samtidigt som de uppgav i högre grad än pojkar att de hade sömnsvårigheter. Följaktligen var det en mycket större andel flickor än pojkar som hade en hög och klinisk nivå av stressymptom (Schraml et al., 2011).

1.3 Den psykiska hälsan i ungdomen

Alla förändringar och utmaningar som hör till ungdomstiden gör den till en sårbar tid. Psykiska sjukdomar är också relativt vanligt förekommande (Hwang & Nilsson, 2011). Minst var femte ungdom i Finland lider av någon form av psykiskt problem. Många psykiska störningar visar sig för första gången i ungdomen. Omfattande hälsoundersökningar visar att psykisk ohälsa i vuxenåldern har i ungefär hälften av fallen uppstått redan före 14-årsåldern och i tre av fyra fall, före 24-årsåldern. Psykisk ohälsa förekommer dubbelt mera hos unga än hos barn. Depressiva symptom är allmänt förekommande och ofta insjuknar man i depression i 15-18-årsåldern. Mer än 20 % av de unga uppvisar depressiva symptom, och 5-10% av de unga insjuknar i depression. Uppskattningsvis lider 4-11 % av ungdomarna av ångestproblematik. Flickor är vanligtvis mera utsatta än pojkar. Depression är mer än hälften så vanligt bland flickor än bland pojkar, men utgör för båda könen ett betydande problem. Det är vanligt förekommande med samsjuklighet (komorbiditet) och av de unga som insjuknar i depression lider 30-40 % samtidigt av ångest. Enligt finska studier är oro över ens kroppsvikt och bantning vanligt förekommande bland ungdomar i högstadiet. De vanligaste ätstörningarna hos unga kvinnor är anorexi (1 %) och bulemi (1-5 %). Lindrigare ätstörningar, som ändå orsakar märkbar försämring av funktionsförmåga och märkbart lidande, är flera gånger mera förekommande (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen, & Paananen, 2014). Självdestruktivitet i form av självmordstankar och självskadebeteende, samt även självmord, ökar i ungdomen och förekommer främst i åldern 15-19 år. Enligt uppgifter från befolkningsundersökningar i Finland har 10-15 % av alla ungdomar allvarliga och upprepade självmordstankar. 3-5 % av de unga har försökt begå självmord före 18-årsålder. År 2010 var självmord den vanligaste dödsorsaken hos flickor i åldern 15-19 år. Var femte ungdom skär sig utan självmordstankar (Marttunen, Huurre, Strandholm, & Viialainen, 2013). Två svenska

studier gjorda år 2012 på skolelever i tonåren visade att 20 % av skoleleverna utövade någon form av självskadebeteende (Cederblad, 2013). Självskadebeteende förekommer i högre grad hos flickor än hos pojkar (Rodham, Hawton, & Evans, 2005; Laukkanen, Rissanen, Honkalampi, Kylmä, Tolmunen, & Hintikka, 2008).

En skolundersökning som utfördes 2013 visade dock att unga upplever sin hälsa som bättre än i början av år 2000. Upplevelser av psykiska symptom har under en period på 10 år förblivit på samma nivå. Flickor uppvisar märkbart oftare psykiska symptom än pojkarna. De upplever sig också ha mera humörsrelaterade problem. Hos pojkarna tar sig problemen ofta uttryck på annat sätt, såsom t.ex. i form av skolmobbning och användning av droger. Det är allmänt förekommande att man upplever studier som en stor belastning och skolutmattning bland ungdomar har ökat. Speciellt flickor i gymnasiet lider av skolutmattning. Skolutmattning är ett allvarligt fenomen, som kan leda till depression ifall den är fortgående. Stress, olika psykiska symptom samt svårigheter med skolgången och studielivet är sammankopplade med skolutmattning. När den unga upplever stress i grundskolan blir stressen ofta ännu högre i gymnasiet. Bland pojkar som studerar i gymnasiet är likgiltighet mot skolarbete, som en reaktion på stress, mera typiskt. Detta förhållningssätt kan leda till en negativ attityd mot samhället och marginalisering (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkanen, & Paananen, 2014).

1.4 Självkänsla och psykiskt mående i ungdomen

Hög självkänsla i ungdomen har visat sig ha ett samband med välmående medan låg självkänsla kan leda till problem med den mentala hälsan (Orth & Robins, 2013). En orsak till detta kan vara att när unga har negativa känslor gentemot sig själva, är de mindre benägna att söka positiv feedback och socialt stöd av andra. Det kan vara en följd av att de tror att andra tonåringar inte gillar dem, vilket i sin tur skapar en känsla av ensamhet som ytterligare försämrar deras självkänsla (Steinberg, 2017). Vanhalst, Luyckx, Scholte, Engels och Goossens (2013) studerade sambandet mellan låg självkänsla och ensamhet, samtidigt som de såg på vilken roll social acceptans, både självupplevd och faktisk, hade. De fann att den självupplevda sociala acceptansen inte alltid stämde överens med den som övriga gav uttryck för, men att huruvida man uppfattade sig själv vara socialt accepterad delvis förklarade sambandet mellan låg självkänsla och ensamhet. Studien visade samtidigt ett samband mellan hög självkänsla och en försämrad social acceptans bland vänner, men det inverkar inte på den självupplevda

acceptansen och ledde inte då heller till ensamhet (Vanhalst, Luyckx, Scholte, Engels, & Goossens, 2013).

Andra studier har visat ett samband mellan självkänsla, ensamhet och blyghet. Blyga individer har vanligtvis en negativ självbild och litar inte på sin förmåga att fungera i sociala situationer. För att undvika negativa konsekvenser och känslor undviker de sociala situationer, vilket i sin tur ökar deras ensamhet. Låg självkänsla spelar en avgörande roll vid blyghet och leder tillsammans med blyghet ofta till ensamhet (Lazarus & Philip, 1982; Zhao, Kong & Wang., 2012). Schraml et al. (2011) utförde en studie av stresssymptom hos svenska ungdomar som studerade första året på universitet. Nära en tredjedel av samplet uppgav sig ha en hög nivå av stresssymptom, och 45,9 % av dessa var kvinnor och 20,5 % män. Av samplet uppgav 8 % en kliniskt hög nivå av kronisk stress. Studien jämförde stressrelaterade variabler som global självkänsla, prestationsbaserad självkänsla, krav, självkontroll, socialt stöd, sömnstörningar, matvanor och fysisk träning mellan de tre olika stressnivågrupperna. Det fanns ingen signifikant skillnad mellan de tre grupperna beträffande fysisk träning, men gällande upplevda krav, socialt stöd samt matvanor skilde sig grupperna åt. Gruppen med låg nivå av stresssymptom uppvisade dessutom signifikant högre global och lägre prestationsbaserad självkänsla och mindre sömnstörningar i jämförelse med de andra två grupperna, som båda uppvisade signifikant lägre global och högre prestationsbaserad självkänsla och mera sömnstörningar (Schraml et al., 2010). Global självkänsla har också visat sig vara en av de mest betydelsefulla faktorerna som har ett samband med ungdomars livskvalitet (Civitci & Civitci, 2009; Neto, 1993).

Flera studier visar att en god självkänsla fungerar som en stark skyddsfaktor när det kommer till ungdomars psykiska hälsa. Det finns ett signifikant samband mellan låg självkänsla och psykiska symptom (DuBois & Flay, 2004; Moksnes et al, 2010). En negativ och instabil självbild hör till ett av de viktigaste diagnostiseringskriterierna för många psykiska sjukdomar (O'Brien, Bartoletti & Leitzel, 2006). Silverstone och Salsali (2003), som genomförde en studie av 957 patienter på en öppen psykiatrisk klinik, kunde påvisa en lägre självkänsla hos alla patienter i jämförelse med en kontrollgrupp. Graden av lägre självkänsla varierade beroende på diagnos. Självkänslan var lägst hos patienter som hade någon av diagnoserna depression, ätstörningar eller missbrukade alkohol eller droger. Självkänslan var också mycket lägre hos patienter med en diagnos än hos en kontrollgrupp med psykiska symptom utan diagnostiserad sjukdom. Patienter med fler än en diagnos, speciellt i kombination med depression, uppvisade också lägre självkänsla än patienter med endast en diagnos. De två sistnämnda resultaten tyder

på att en låg självkänsla inte endast ökar risken för psykisk ohälsa, utan att en psykisk sjukdom även i sin tur försämrar självkänslan (Silverstone & Salsali, 2003).

1.4.1 Självkänsla och depression

Många studier har påvisat samband mellan dålig självkänsla och psykiatriska sjukdomar i ungdomen, framförallt med depression (Harter, 1993; Rosenberg, 1965). Steiger et al. (2014) undersökte graden av självkänsla hos en grupp i åldern mellan 12 och 16 år och mätte depressionssymptom hos samma grupp vid 16-årsålder och vid 35-årsålder. Studien bekräftade att självkänslans utveckling i tidig ungdom kan predicera depression, både i ungdomen och i vuxen ålder. Graden av självkänsla visade sig ha liten eller medelstor effekt, medan en positiv eller negativ utveckling av självkänslan uppvisade en signifikant effekt på utvecklingen av depression (Steiger et al, 2014). Studier av depressiva patienter har visat att depressionen avtar vid en förbättring av självkänslan, medan depressionen förvärras vid en försämring av självkänslan (Brown, Bifulco, & Andrews, 1990). På samma sätt försämras självkänslan av en depression, medan den förbättras när depressionen avtar (Hamilton, & Abramsson, 1983). Lewinsohn, Gotlib och Seeley (1997) undersökte förekomsten av ett antal psykosociala variabler relaterade till depression hos ungdomar i flera gymnasier. De fann endast tre variabler som korrelerade signifikant med depression hos undersökningsgruppen i motsats till ungdomar i kontrollgruppen. Dessa var hög självmedvetenhet, låg självkänsla och en minskning i deltagande av aktiviteter pga. hälsoskäl. Med tanke på interventioner för ungdomar som lider av depression är dessa variabler, med självkänslan som en av dem, viktiga att ta i beaktande (Lewinsohn, Gotlib, & Seeley, 1997).

1.4.2 Självkänsla, ångest och social fobi

Studier visar att låg självkänsla också korrelerar med ångest (Moksnes et al., 2010; Lewinsohn, Gotlib, & Seeley, 1997; Rosenberg, 1965). Bos, Huijding, Muris, Vogel och Biesheuvel (2010) undersökte förutom global självkänsla s.k. kontingent självkänsla, dvs. i vilken grad självkänslan är beroende av resultat och prestationer, hos en grupp ungdomar. Vid en hög kontingent självkänsla är man mycket uppmärksam på sina egna prestationer och beroende av andra människors uppskattning (Kernis, 2003). Studien påvisade att ungdomar med en hög kontingent självkänsla uppvisade mera ångest än ungdomar med en lägre kontingent

självkänsla. Mest ångest uppvisade ungdomar som hade både en låg global självkänsla och en hög kontingent självkänsla.

Enligt Rosenberg (1965) spelar låg självkänsla en viktig roll vid utveckling av social fobi hos ungdomar, och han hänvisar till studier av den kognitiva processen vid social fobi. Social fobi och depression är vanliga dubbeldiagnoser hos ungdomar. Väänänen et al. (2014) undersökte kopplingen mellan självkänsla och utveckling av depression och social fobi hos alla niondeklassister i två finska städer genom en två-årig uppföljningsstudie. Undersökningen påvisade att social fobi hos pojkar medförde en försämrad självkänsla, men inte för flickor. Däremot medförde depression hos flickor en försämrad självkänsla, vilket inte var fallet för pojkar. Det visade sig på det sättet att pojkar som led av social fobi som 14-åringar utvecklade depression vid 16 årsålder, som en följd av en försämring av självkänslan. Hos flickor fann man ett samband mellan depression utan symptom på social fobi vid 14 år och förekomst av social fobi vid 16 år, delvis som en följd av en försämrad självkänsla (Väänänen, Isomaa, Kaltiala-Heino, Fröjd, Helminen, och Marttunen, 2014). Dessa forskningsresultat överensstämmer med den sociometrisk teorin enligt vilken självkänslan påverkas av i vilken grad en person är inkluderad/accepterad eller exkluderad/avvisad av andra. Både vid social fobi och depression finns upplevelsen av att vara utanför eller avvisad, och i ungdomen påverkas självkänslan extra mycket av om man känner sig inkluderad eller utanför (Leary, Haupt, Strausser & Chokel, 1998).

1.4.3 Självkänsla, ätstörningar och självskadebeteende

Ätstörningar har samband med både låg självkänsla och depression. Silverstone (1990) undersökte ifall självkänslan var låg oberoende förekomst av depression hos patienter med ätstörningar, anorexi och bulimi. Undersökningen visade att alla patienter hade låg självkänsla, medan endast 33 % av patienterna led av depression (Silverstone, 1990). Patienter med ätstörningar hade den absolut lägsta självkänslan av alla. Ett av de två mätinstrument för självkänsla som användes visade att självkänslan vid ätstörningar var t.o.m. lägre än hos patienter med fler diagnoser än en. Det understöder tidigare gjorda antaganden om att ätstörningar kan härledas till en signifikant låg självkänsla, som kan sägas ha utlöst och utvecklat sjukdomen (Silverstone & Salsali, 2003). Till sjukdomsbilden för ätstörningar hör störningar i kroppsuppfattningen, och den påverkar i hög grad den ungas allmänna självkänsla (Hwang & Nilsson, 2011).

Flera studier påvisar ett negativt samband mellan låg självkänsla och självskadebeteende hos ungdomar. Ungdomar med självskadebeteende är i högre grad självkritiska, självnedvärderande och har en lägre självkänsla. ”Jag tycker inte om mig själv” och liknande uttryck angavs av många ungdomar som orsak till självskadebeteendet (Laye-Gindhu, & Schonert-Reichl, 2005). En studie av Ross, Heath och Toste (2009) fann att ungdomar med självskadebeteende känner sig mer ineffektiva och är i högre grad missnöjda med sin kropp än ungdomar utan självskadebeteende. I en annan studie utförd av Claes, Houben, Vandereycken Bijttebier och Muehlenkamp (2009) beskrev ungdomar med självskadebeteende sig själva som mindre intelligenta, i lägre grad känslomässigt stabila och mindre fysiskt attraktiva än vad ungdomar utan självskadebeteende gjorde. Det starka missnöjet med sig själv understöder teorin om att självskadebeteendet är ett sätt att straffa sig själv och rikta sitt självhat mot den egna kroppen (Ross et al., 2009).

1.4.4 Låg självkänsla, jämförelse och sociala medier

Att jämföra sig med andra hör till människans natur och sker ofta snabbt och omedvetet. Genom jämförelse lär man sig samtidigt om sig själv. Samhällsutvecklingen med bl.a. människor som lever i större grupper har gjort att man i högre grad tenderar jämföra sig med andra (Festinger, 1954). Hur benägen man är att jämföra sig med andra är däremot individuellt. Enligt olika studier, finns det vissa kännetecken för de personer som har en hög benägenhet att jämföra sig med andra. För det första är deras självmedvetenhet hög, både i privata och offentliga sammanhang. De är mycket medvetna om hur de verkar i andras närvaro. Sen har de ett starkt intresse, en stark empati och känslighet för andra människor. För det tredje uppvisar de negativa känslor gentemot sig själva och en osäkerhet. Det finns också en konsekvent korrelation mellan låg självkänsla och att jämföra sig med andra (Buunk & Gibbons, 2007). Studier har även visat att flickor tenderar att i högre grad jämföra sig på ett ofördelaktigt sätt med andra överlag (Strahan, Wilson, Cressman, & Buote, 2006), framförallt när det kommer till kroppen och kroppsideal (Bessenoff & Snow, 2006). För att kunna jämföra sig med andra krävs det att information om andra människor finns tillgängligt och här spelar digitaliseringen och sociala medier idag en stor roll. Facebook, Instagram och Snapchat är exempel på medier som möjliggör social jämförelse i hög grad och ofta visar upp en idealiserad värld, vilket kan leda till avundsjuka och negativa känslor (Krasnova, Widjaja, Buxmann, Wenninger, & Benbasat, 2015). Eftersom användare fritt kan välja och editera bilder och uppdateringar, visar sociala medier ofta upp överdrivet perfekta och lyckliga liv. Detta kan få personer att se upp till andra

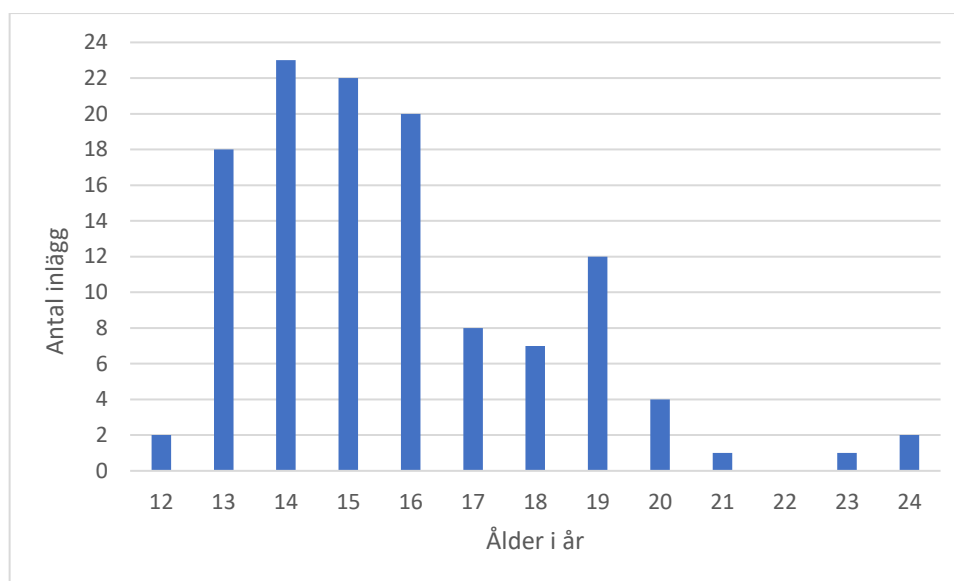
och känna sig mindervärdiga i jämförelse. Flera studier har påvisat ett negativt samband mellan passivt användande av sociala medier och att jämföra sig med andra. De som passivt följer andra människor och inte själva är aktiva på sociala medier, tenderar att i högre grad jämföra sig med andra, vilket i sin tur korrelerar med en lägre självuppskattning och ett sämre välmående. En hög benägenhet att jämföra sig tillsammans med en låg självkänsla kan å andra sidan förutspå ett passivt användande av sociala medier, vilket i sin tur leder till de negativa följderna (Wang, Wang, & Hawk, 2017). De som har en hög benägenhet att jämföra sig med andra är osäkra på sig själva och kan använda sig av informationen på t.ex. Facebook för att utvärdera sig själv (Buunk & Gibbons, 2007).

2. Metod

Undersökningsmetoden för denna studie är kvalitativ och därför främst beskrivande till sin natur. En kvalitativ analys innebär att tolka data på ett meningsfullt sätt. Tolkningar påverkas alltid av kunskap och erfarenhet, även omedvetna sådana, vilket gör analysen subjektiv (Corbin, 1996). I denna undersökning har det inte heller varit möjligt att validera uppgifter eller tolkningar med de personer vars inlägg analyserats. Den känslighet som ändå behövs för att kunna sätta sig in i olika personers situation och se samband och det som är relevant i datamaterialet står dock inte nödvändigtvis i kontrast till objektivitet. Den subjektiva tolkningen av datamaterialet vid en kvalitativ undersökning är oundviklig (Corbin, 1996).

2.1 Sampel

Studien bygger på inlägg, gjorda av flickor, på Decibels ungdomsportal, www.decibel.fi. Det finns ett antal kategorier på portalen, som de unga själva väljer mellan, som de anser bäst beskriva sina problem. Inläggen som analyserades och valdes ut som relevanta, begränsades till Decibels kategori "Humöret och måendet". Denna kategori bedömdes innehålla flest inlägg, som beskrev en låg självkänsla och det psykiska måendet hos den unga, vilket är i fokus i denna studie. Alla inlägg, tillhörande kategorin "Humöret och måendet", som Decibel tagit emot under tidsperioden 1.9.2010–12.11.2017 av flickor i åldern 12–24 år, granskades, totalt 858 inlägg. Bland dessa valdes 135, som på något sätt berörde en låg självkänsla. I de flesta inlägg beskriver den unga ingående sina problem och sitt psykiska mående. Sex av de utvalda inläggen bestod endast av en eller ett par meningar. De resterande 129 inläggen analyserades och sorterades i sju huvudkategorier/problemområden. Två inlägg av en och samma person förekom i tre fall. För övrigt är inläggen skrivna av olika personer. Figur 2 visar hur åldersfördelningen såg ut bland de unga som skrivit de inlägg som sorterades fram. De inbegriper även de sex inlägg som endast bestod av en fråga gällande självförtroende eller självkänsla, totalt 135 st. Av dessa saknade 23 inlägg angivelse för ålder.



Figur 2. Antal inlägg, som berör en låg självkänsla, enligt ålder.

De flesta av de unga, vars inlägg berörde låg självkänsla och psykiskt mående var i åldern 13-16 år.

2.2 Procedur

Datagenomgången började med val av inläggskategori och en sortering av relevanta och icke-relevanta inlägg relaterade till självkänsla och psykiskt mående. De relevanta inläggen analyserades. Helhetsbilden av hur den låga självkänslan och det psykiska illamåendet tog sig uttryck i den ungas liv i varje inlägg, gjorde att data sorterades i 7 huvudkategorier eller problemområden. De flesta inläggen var mångfacetterade och inbegrep flera problem, men med hänsyn till de ungas problembeskrivningar som helhet och fokus i inläggen växte huvudkategorierna fram. 13 enskilda problemfaktorer kopplades till varje inlägg enligt förekomst. I de fall där låg självkänsla inte direkt nämnts i inlägget och dess problembeskrivning, har teoretiska hänsyn gällande självkänsla som begrepp, avgjort ifall en låg självkänsla kunnat utläsas. Nedan följer exempel på uttalanden som kategoriserades som uttryck för dålig självkänsla:

”Jag känner mig så dålig hela tiden”

”Jag är sjukt osäker av mig och har dåliga sociala färdigheter”

"Känner mig helt värdelös i skolan"

"Känner att jag är tvungen att prestera bra, annars kommer ingen att "acceptera mig"

"Jag känner mig värdelös"

"Är så himla dum"

"Jag är inget värd"

"Tunnen olevani huonompi ja riittämättömämpi kuin muut niin seksuaalisesti kuin myös opiskeluni ja taitojeni puolesta"

"Känner mig bara ful, äcklig, fet, dum, otacksam, ego m.m"

"..jag borde inte finnas, jag bara klantar till allt"

"Andra beundrar jag så jag nästan hatar mig själv vid jämförelse av dem"

"Jag är sämst....jag tror verkligen inte på mig själv när det gäller att köra bil"

"Jag får ångest över skolan och hur jag ska klara mig efter högstadiet i nästa skola"

"Jag hatar min kropp"

"har alltid känt mig ful, annorlunda och konstig"

"För varje dag som går känner jag hur jag tappat självförtroendet, har verkligen ingen tro i mig själv längre."

"känner mig inte tillräcklig på något sätt....jag känner att jag behöver en pojkvän att gå genom allt med eftersom jag och min nära vän kommer att splittras pga. studier"

"kände mig ofta annorlunda och konstig, onormal från alla andra."

" Jag hatar allt med mig själv"

"Jag känner mig totalt misslyckad"

"jag ändrar mig för att personerna ska tycka om mig mer, känner ofta att jag behöver bekräftelse."

"jag är sjukt osäker av mig och har dåliga sociala färdigheter"

"jag är hopplös/meningslös"

”Ganska ofta så brukar jag hata mig själv. Jag brukar skära mig ibland när jag mår som sämst för det känns som att jag förtjänar det”

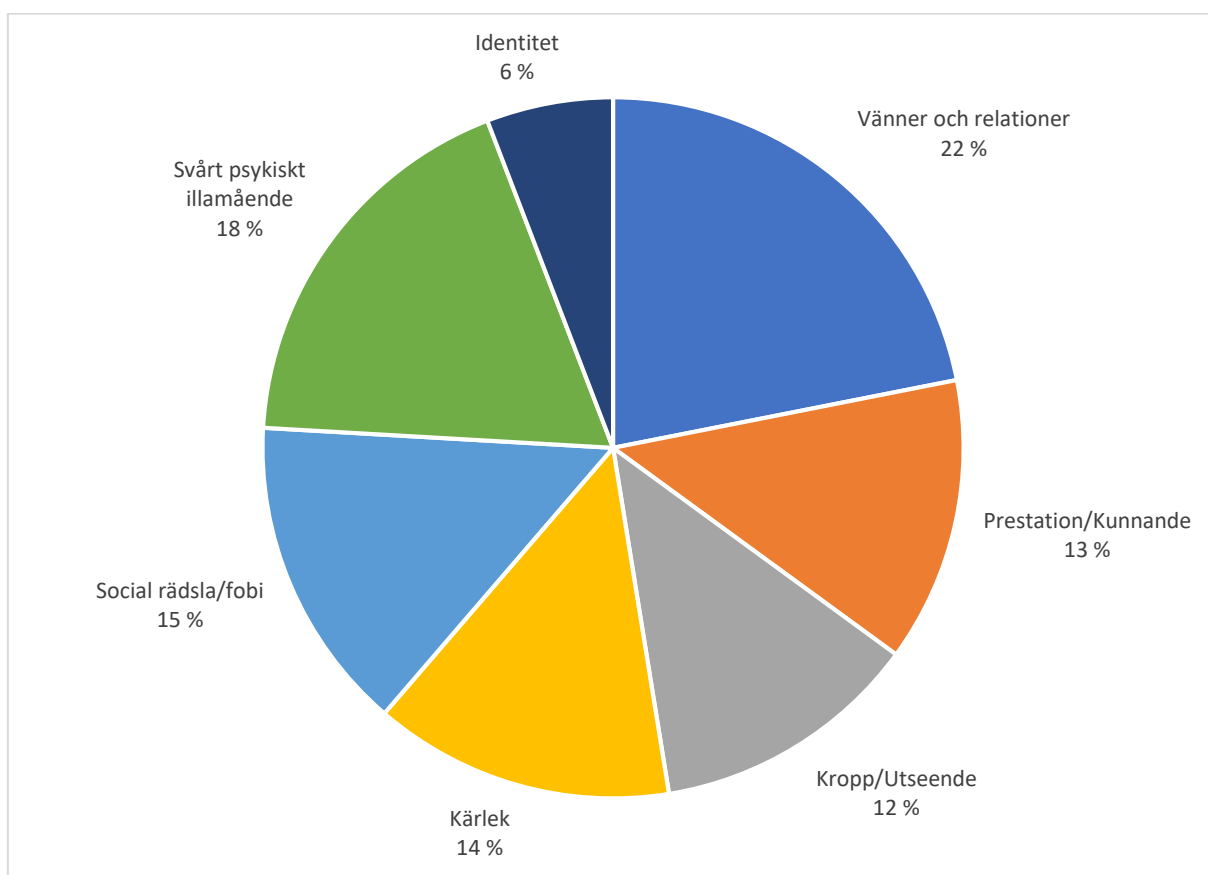
”...för är ju trots allt inte lika bra och vacker som alla andra!!”

2.3 Etiska hänsyn

Eftersom alla inlägg gjorts frivilligt på en öppen portal, och enskilda individer inte kan identifieras, torde inga etiska problem med undersökningen föreligga.

3. Resultat

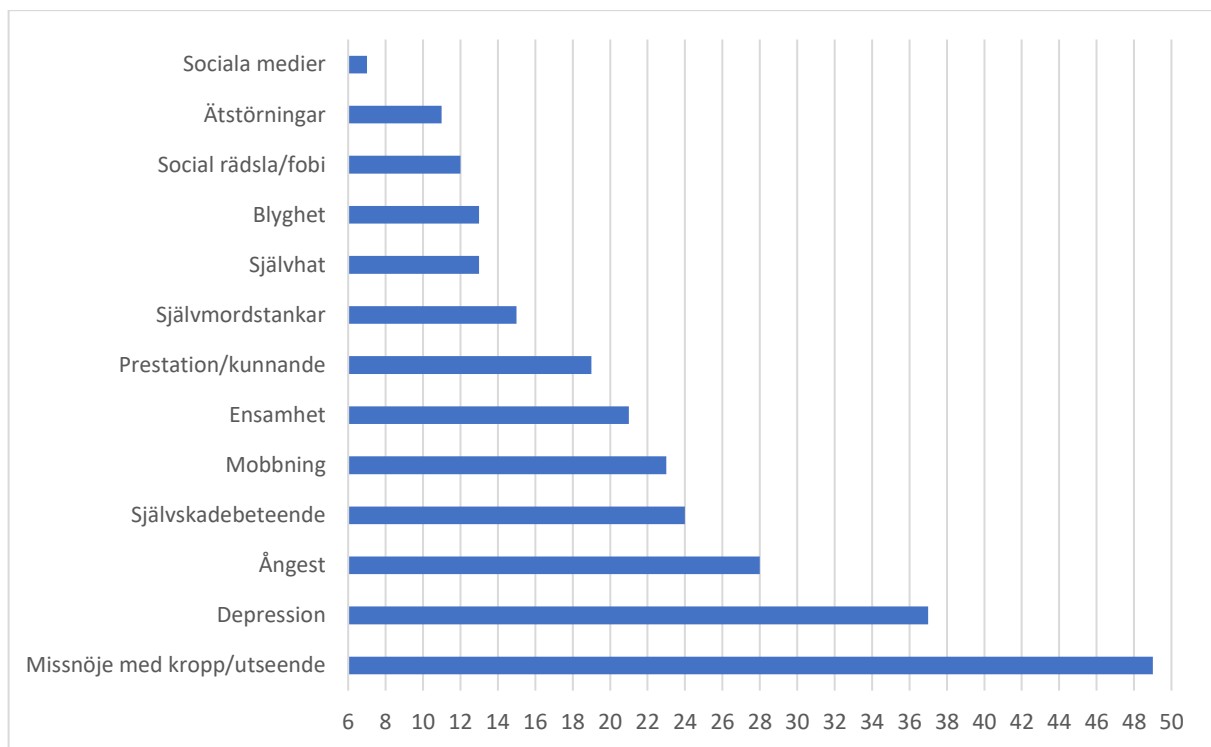
Ungdomarnas problem är ofta mångfacetterade, vilket visar sig bl.a. i allmänt förekommande samsjuklighet (Marttunen, Huurre, Strandholm, & Viialainen, 2013). Detta märks också i datamaterialet för denna studie, där det ofta i ett och samma inlägg tas upp många olika problem och flera former av psykiskt illamående. Genom att se på helheten och främsta problemområde i varje inlägg, har 7 kategorier med olika fokus när det kommer till den ungas självkänsla och psykiska mående kunnat urskiljas. Dessa kategorier är vänner och relationer, prestation/kunskap, kropp/utseende, social rädsla/fobi, kärlek, svårt psykiskt illamående, samt identitet. Varje kategori och dess samband med låg självkänsla beskrivs i ett eget stycke.



Figur 3. Procentuell fördelning av antalet inlägg enligt huvudkategori.

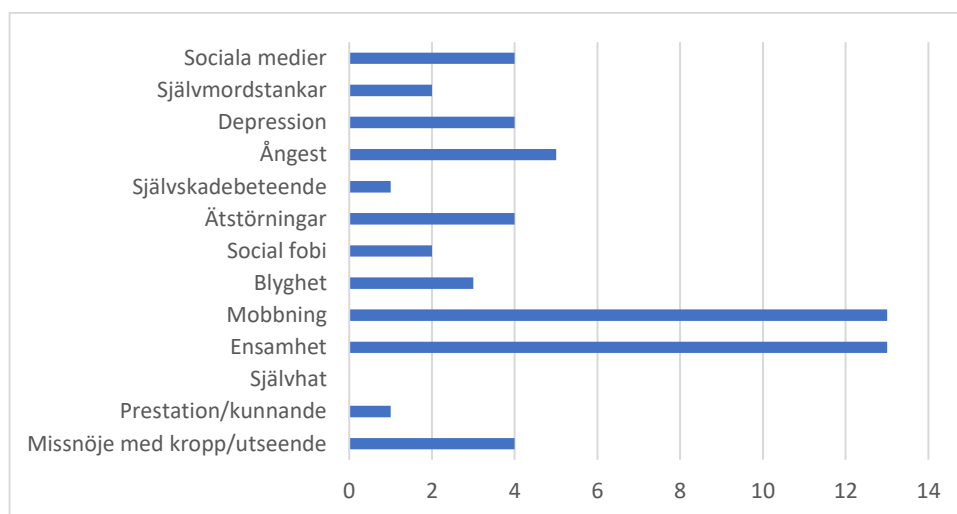
Enskilda problemfaktorer relaterade till psykiskt mående som förekommer oberoende kategori har enligt förekomst i varje inlägg listats i figur 4. Flera olika problemfaktorer kan föreligga

och gör det ofta, i ett och samma inlägg. Det som förekommer överlägset mest tillsammans med en låg självkänsla i inläggen, oberoende av kategori, är missnöje med kropp eller utseende. Depression är också mycket vanligt förekommande. Ångest, självskadebeteende, mobbning, samt ensamhet tas också upp i många inlägg.



Figur 4. Procentuell förekomst av enskilda problemfaktorer i inlägg som berör låg självkänsla och psykiskt mående hos den unga.

3.1 Låg självkänsla, vänner och relationer



Figur 5. Förekomst av enskilda problemfaktorer i antal inlägg tillhörande huvudkategorin "Vänner och relationer".

De flesta frågor (30 st., 22 %), som analyserats hamnar under huvudkategorin vänner och relationer. Ensamhet, problem med vänner och mobbning eller utfrysning ligger ofta i fokus i problembeskrivningen. Men det skrivs också om kritikkänslighet, konflikträdsla, avundsjuka, relationsskräck eller -problem och sociala medier. Vänner är som känt speciellt betydelsefulla under ungdomstiden. När barnet frigör sig från sina föräldrar och söker en ny identitet blir jämnåriga vänner alltmer viktiga (Hwang & Nilsson, 2012). Enligt Erikson (1969) är den sociala aspekten, dvs. samspelet med både jämnåriga och vuxna, avgörande för en positiv identitetsutveckling. Den sociala identiteten påverkas av sociala roller och grupper, som den unga får ta del av. Betydelsen av social acceptans har i studier visat sig ha stor inverkan på självkänslan och förklarar även sambandet mellan låg självkänsla och ensamhet (Vanhalst, Luyckx, Scholte, Engels, & Goossens, 2013). Mobbning innebär att bli avvisad och bli nekad en tillhörighet med andra människor, vilket påverkar vår identitet, tillit och självkänsla (Höistad, 2001). Man kan i många av inläggen, gjorda av unga på Decibels portal, se ensamhet och mobbning som bakgrundsfaktorer till en negativ självbild eller låg självkänsla. Nedan följer ett antal citat som beskriver ensamhet, socialt utanförskap och mobbning samt övriga vänskapsrelaterade problem i inläggen.

"Jag mister bara fler och fler vänner hela tiden. Vågar inte ens lära känna nya personer."

"Ensam, utanför, konstig" "Jag kan inte lita på folk, o jag e ständigt på min vakt. Jag blev mobbad i 4:an uppåt"

"..om jag får kritik blir jag så arg på mig själv och kan bli gråtfärdig...har både blivit kränkt och sviken av alla mina kompisar i högstadiet"

"Jag har väldigt mycket problem med mina kompisar, de säger att dom hatar mig och så.. Allt jag gör är fel"

"Känns som att alla hatar mig och ingen vill vara med mig"

"Andra beundrar jag så jag nästan hatar mig själv vid jämförelse av dem"

"Jag orkar inte med något och jag vill inte gå till skolan för jag orkar inte med stressen, ångesten och med att vara ensam och utfrys, då mina vänner inte pratar eller vill umgås längre."

"jag är extremt rädd för att bli lämnad/övergiven/ensam, jag hatar att vara ensam och får lätt ångest och börjar gråta då, det kan räcka med en kompis inte svarar mig på t.ex. sms och sedan börjar jag få misstankar om att han/hon inte tycker om mig mer och att han/hon kommer att lämna mig."

"jag har lågt självförtroende och jag antar att det gör att jag blir så att säga "kaxig" eller det är som att jag inte riktigt vet hur jag ska vara mig själv.".. "Jag försöker vara rolig för att de ska gilla mig"

En hög benägenhet att jämföra sig med andra har visat sig ha samband med en låg självkänsla och ett sämre mående (Buunk & Gibbons, 2007). Sociala medier möjliggör jämförelse i hög grad och visar ofta upp en idealiserad värld, vilket tillsammans med en låg självkänsla kan skapa negativa känslor och avundsjuka (Krasnova, Widjaja, Buxmann, Wenninger, & Benbasat, 2015). Avundsjuka nämns också i många inlägg som ett problem och vissa av inläggen belyser hur sociala medier förstärker den. Det sista citatet nedan visar även hur utfrysning kan utövas och ensamhet kan upplevas på sociala medier.

"Jag blir avundsjuk/svartsjuk på minsta lilla onödiga sak" "Visst får jag komplimanger rätt ofta från både killar och tjejer men jag är fortfarande inte nöjd med mig själv."

”Jag är så ensam....Det gör ont att se folk ha kul på sociala medier hela tiden....blir avundsjuk för jag har inte ens nåt att visa upp.”

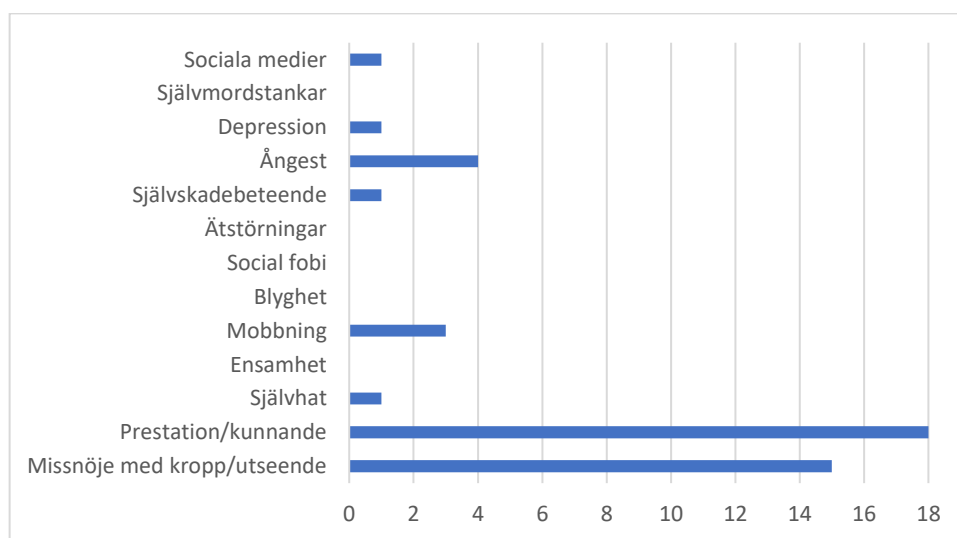
”Jag blir jättelätt avundsjuk och arg på mina vänner eller familj....avundsjuk när kaverina sätter upp på insta, snap och facebook....annan åsikt än mig kan jag bli jättesur och bara käft emot. De blir jättejobbigt och jag har förlora alla mina kompisar utan en..”

”Jag är inte heller inne på sociala medier längre för jag klarar inte av att se vad de jag känner gör, jag vill inte heller se vad de gör och hur bra de mår”

”..då såg jag en tjej med en perfekt kropp, sjukt snygga kläder och hon var så snygg..då blev jag så arg och ledsen..när jag kom hem...kom mina tankar...Varför finns du? Äcklig är du! Fy vad hemsk du är, skäms! Gå och dö! Du är ful, du är totalt skit!.... Jag har också hamnat ta bort instagram, facebook, jag slutat att läsa bloggar, kolla filmer för allt detta.”

”Jag är så opopulär att jag aldrig får nåt på snapchat, ingen gillar mina instagrabilder....ingen frågar nåt på ask.fm, jag har typ inga vänner på facebook och får typ som mest 10-15 grattis när jag har födelsedag. Jag har aldrig fått komplimang om mitt utseende... och aldrig av nån kille...är så himla avundsjuk på alla...”

3.2 Låg självkänsla, prestation och kunnande



Figur 6. Förekomst av enskilda problemfaktorer i antal inlägg tillhörande huvudkategorin ”Prestation/Kunnande”.

Enligt Schraml, Perski, Grossi och Simonsson-Sarnecki (2011) har flickor i större utsträckning och högre grad än pojkar en kompetensbaserad självkänsla. Av inläggen som analyserats kretsar 18 st. helt kring prestation och kunnande. Prestationsångest, där den unga jämför prestation med egenvärde, perfektionism och höga krav, där det inte är tillräckligt att vara en medelmåtta, står i fokus i inläggen. Men man kan också utläsa ur figur 6 att det inom denna kategori är mycket vanligt förekommande med ett missnöje med kropp och utseende. Man kan tänka sig att ungdomar som är mycket prestationsinriktade även har höga krav på sig själva beträffande kropp och utseende. Nedan följer exempel på citat tillhörande denna kategori.

"känner att jag är tvungen att prestera bra, annars kommer ingen att "acceptera mig"

"Vågar inte vara aktiv i muntliga diskussioner även om jag vill säga något, just för att jag är rädd att säga fel." "Jag har väldigt höga krav på mig och blir extremt arg och ledsen när jag inte får det betyget jag vill ha....sedan är jag också rädd för vad läraren ska tycka om mig om jag gjorde sämre på ett prov."

"Mina föräldrar har aldrig visat uppskattning, att jag duger eller att de är stolta. Det mesta de har gjort är att klaga på mig. Sedan blev jag även överdrivet slagen som barn, vilket gjorde att jag hela tiden försökte prestera bättre och verkligen inte tål kritik av någon form, eftersom jag alltid försökt vara duktig och nästan aldrig misslyckades. Och misslyckades jag så lärde jag mig ganska tidigt att jag inte skulle upprepa sånt"...."Jag har alltid velat ha bekräftelse av mina föräldrar, lärare och andra vuxna i min närhet....behöver inte någon som säger åt mig att jag inte duger längre eftersom jag säger det till mig själv. När jag inte lyckas särskilt bra med ett skolarbete eller vet jag kunde ha gjort bättre, så mår jag bara dåligt och känner mig helt värdelös."

"Jag känner framförallt att jag inte lyckas bra i skolan för att mina förväntningar inte matchar mina resultat"

"...men också det är jag en medelmåtta på...Jag vill vara bäst, bli berömd, få en pojkvän!"

"jag har så himla höga krav på mig själv, hur jag ska vara och hur jag ska göra saker och ting." "Hela dagen är förstörd av provet som inte gick som det skulle""...jag rev mig själv för att inte den inre smärtan skulle vara så stor."

"...jag strävar efter mål som jag inte kan nå....prestation är det enda jag kan tänka på...det räcker inte att duga, det räcker inte att vara bra, kanske inte ens super. Det måste vara perfekt."

"Jag har lyckats få två sommarjobb i sommar, men redan nu börjar jag stressa inför nästa sommar....sen stör det mig också då folk har fått bättre sommarjobb än jag."

"Jag är så jävla besviken på mig själv. Jag har missat chansen att bli något." "På Facebook ser jag nu om de som lyckats, de har bilder på sig själva när de vandrar, skidar, springer i Ylläs" "Jag är 15, och det är försent för att bli bäst på något."

"..mått mycket dåligt över skolan och mina resultat, trots att de är helt bra....besatt med att få bäst resultat."

"Jag känner ständig press och stress från skolan, känns som prestation är allt"

Upplevelse av misslyckande eller låga prestationer, speciellt inom områden som individen värderar högt, inverkar på självkänslan (James, 1893). Hur stor inverkan de får på självkänslan är sen mycket beroende av hur mycket självkänslan är uppbyggd på prestationer (Crocker & Park, 2003). Följande citat uttrycker en låg självkänsla som en följd av misslyckanden och prestationskrav.

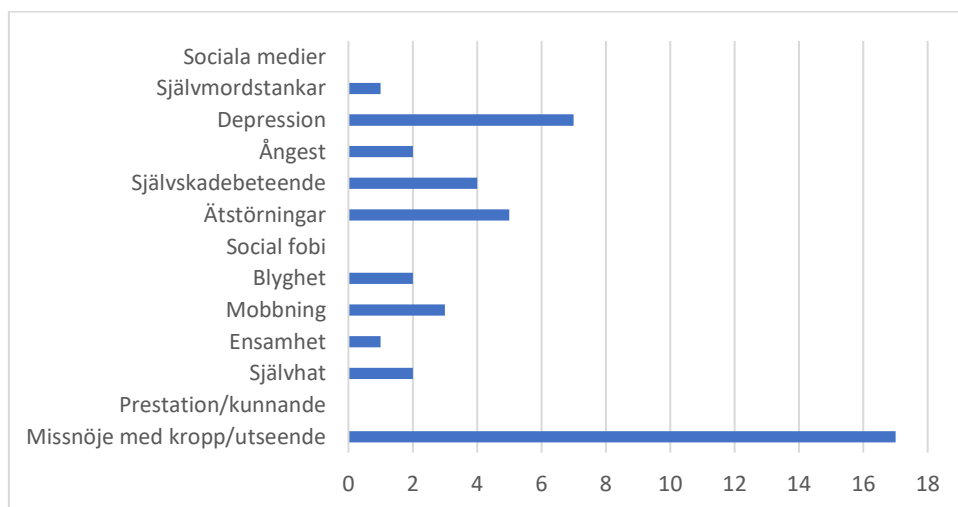
"Känner mig helt värdelös i skolan"

"Jag är sämst, har försökt ta körkort i ett år nu....jag tror verkligen inte på mig själv när det gäller att köra bil"

"får ångest över skolan och hur jag ska klara mig efter högstadiet i nästa skola? Mina föräldrar vet inte jag är så här dålig i nästan alla ämnen och vill att jag skall få minst 8-9 i alla prov. Har försökt förklara för dem men dom blir bara arga och tycker jag är korkad och dum." "....att jag inte kommer att klara mig som äldre.. orden sårar"

"Jag ska börja sommarjobba nästa vecka och har extrem ångest.....då känner jag att jag måste kunna vissa saker som jag inte kan....vill bara ha ett enklare jobb utan stora krav då jag är så osäker."

3.3 Låg självkänsla, kropp och utseende



Figur 7: Förekomst av enskilda problemfaktorer i antal inlägg tillhörande huvudkategorin "Missnöje med kropp och utseende".

Enligt Harter (1990) har kroppsuppfattningen och den fysiska identiteten, dvs. bilden av hur man ser ut och hur ens yttre uppfattas av andra, visat sig ha den största påverkan på den ungas självkänsla, speciellt hos flickor. Missnöje med sitt utseende och framförallt sin kropp är mycket vanligt förekommande och nämns i var och vartannat inlägg oberoende kategori som analyserats. Huvudkategorin, kropp och utseende, omfattar 17 st. inlägg som nästan helt kretsar kring kropp och utseende i problembeskrivningen. Man jämför sig med sina vänner och känner sig ful och mindervärdig. Trots att man enligt vännerna är snygg eller har en drömkropp, känner man sig själv ful eller tjock. Några har blivit utsatta eller utsätts för glåpord och kränkningar gällande kroppen, vilket har haft en negativ inverkan på den fysiska identiteten. Kvinnors kroppsideal enligt pojkar, men också som framställs i media, tas upp i några av inläggen. Samtidigt med kroppsmissnöje eller missnöje med utseendet förekommer även i flera av inläggen depression, ätstörningar eller självskadebeteende.

"När jag står bredvid mina vänner känner jag mig så otroligt ful"

"Jag jämför mig alltid med andra tjejer som jag ser."

"Jag kan inte se mig själv i spegeln utan att börja nämna mina brister"

"Vem vill se ut som mig?"

"Några gånger i veckan får jag nån sorts panikångest, då jag tycker att jag är jätteful och fet fast jag egentligen är helt normal."

"Jag skäms alltid och hatar att ha på mig bikini"

"Så länge jag kan minnas har jag ogillat min kropp för att jag tycker att jag är för tjock och överviktig etc."

"Jag hatar min kropp, allt på den"

"Usch, usch, usch är mina tankar om mig själv jämt"

"Jag kollar mig i spegeln ibland och tycker då att jag är jätteful!"

"Mina kompisar tycker att jag har drömkroppen men jag tycker den är tjock och kurvig."

"Jag funderar alltid över min vikt och mitt utseende. Mina vänner säger att jag är söt och smal men jag känner mig tjock och ful"

"Enda sedan jag var liten har jag blivit kallad "anorexibåån, vandrande skelett, klenis, pinne osv."

"Av alla pojkar får jag en massa kommentarer såsom "heeey, minitiss!, what's up""

"Det hjälper inte precis med skitsnacket och öknamnen jag får i skolan"

"Alla killar i min klass bryr sig bara om att tjejer ska ha kurvor osv. Man måste ha kurvor och vara snygg för att bli godkänd. Annars är dom jättetaskiga mot en.."

"Kuvittelen että poikaystäväni vertaa minua aikuisviihdetähtiin... etten koskaan voi riittää tälläisenä....En kestä enää median tuputtamaa kuvaa naisesta, tuntuu että oma minuus murtuu."

"Jag kan knappt sova för att jag tänker bara på att jag måste gå ner i vikt och tänker på en massa saker om mig själv"

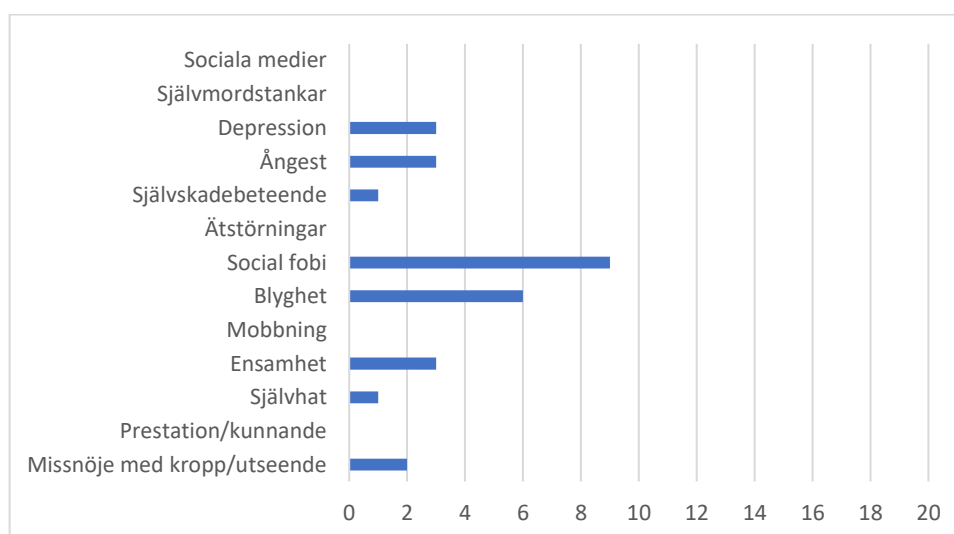
"..där jag bor ensam, ser jag på ett sätt framemot att kontrollera mitt ätande igen"

"När jag skall väga mig får jag ångest för att jag har gått upp i vikt....har börjat svälta mig själv"

”jag är på utredningsperiod på Fredrika kliniken, eftersom jag har ätstörningar...fattar inte varför egentligen...jag e fet, jag e ful, de e bara så! Men alla andra i min omkrets hävdar att jag e smal, men de e för att jag håller in magen hela tiden”

”Ser ut som en råtta...jag har skadat mig...gråter mig till sömns varje natt”

3.4 Låg självkänsla, social rädsla och fobi



Figur 8: Förekomst av enskilda problemfaktorer i antal inlägg tillhörande huvudkategorin ”Social rädsla och fobi”.

Kännetecknande för inlägg tillhörande huvudkategorin social rädsla och fobi (20 st.) är att de helt kretsar kring en social rädsla eller blyghet som begränsar och försvårar livet. Det handlar om allt från tunghäfta, rädsla för att göra fel eller att bli utskrattad till ångest och social fobi. En låg självkänsla uttrycks bl.a. som att man känner sig värdelös eller mindervärdig, är inställd på att man kommer att göra bort sig eller att människor inte gillar en. Enligt Rosenberg (1965) spelar låg självkänsla en viktig roll vid utveckling av social fobi hos ungdomar. Man undviker sociala situationer som orsakar negativa känslor, för att man har negativa förväntningar och en negativ självbild (Lazarus & Philip, 1982). Social fobi medför i sin tur upplevelsen av att vara utanför, vilket påverkar självkänslan speciellt mycket i ungdomen (Leary, Haupt, Strausser, & Chokel, 1998). Enligt Lazarus och Philip (1982) spelar låg självkänsla en avgörande roll vid blyghet och leder ofta till ensamhet.

"Jag är rädd precis hela tiden....Jag är rädd för att ta kontakt med folk jag inte känner, t.ex. myndigheter och äldre personer som har högre status än mig själv"

"Jag är ständigt nervös och gör alla saker som händer och saker människor säger till så stora saker"

"Det känns som att alla dömer mig när de tittar....om jag misslyckas med någonting blir det varför skulle någon vilja vara kompis med mig, jag är ju värdelös"

"nervositeten tar över mitt liv... det har blivit en stor del av mitt liv och jag har till och med fått panikångest av detta"

"Jag behöver verkligen hjälp att sluta vara så himla blyg! Jag hatar att prata i telefon, jag hatar att vara ensam i stora folkmassor...jag känner hela tiden att folk viskar eller skrattar åt mig! Har sjukt svårt att skaffa nya vänner och ibland känns det som att jag inte förstår vad folk menar när dom säger/frågar något"

"Jag är en väldigt blyg flicka. Alltid i skolan är jag nervös över presentationer...och jag e inte den tjejen som hänger med killar för jag är så blyg"

"Tror att dom ska skratta åt mig inombords, tycka jag är konstig och vara i vägen"

"Jag tänker på att jag kommer att göra bort mig"

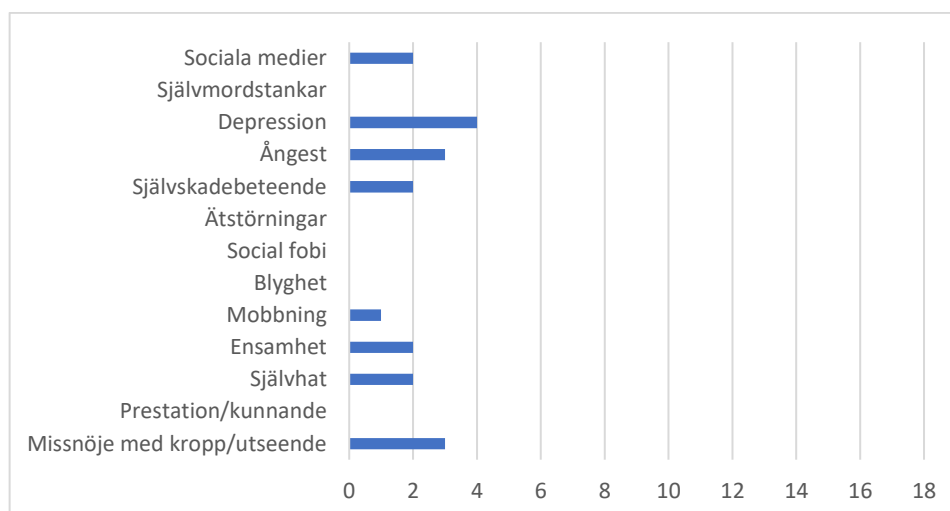
"är en jävligt ensam människa, har inga vänner att vara med och har social fobi"

"utgår nästan från att alla ogillar mig om dom inte visar nåt annat"

"när jag är bland andra blir jag rädd att göra fel saker eller vara pinsam"

"är jag så blyg... att tex sitta i bussen bredvid den som man är kompis med och bara sitta tyst...alltså inte komma på något att säga"

3.5 Låg självkänsla och kärlek



Figur 9. Förekomst av enskilda problemfaktorer i antal inlägg tillhörande huvudkategorin "Kärlek".

Inom huvudkategorin kärlek tas ofta oron över att inte duga och inte hitta en partner av det motsatta könet upp, vilket bottnar i en låg självkänsla. Man känner sig sämre än de som har en pojkvän och frågar sig vem som skulle vilja vara tillsammans med en sådan person som en själv. Detta överensstämmer med Hwang & Nilsson (2011), som beskriver hur nära känslomässiga relationer, kärlek och sexualitet hänger samman med den egna identitetsutvecklingen. Den unga vill få erfarenheter av relationer till det motsatta könet, vilket även ger social status.

I flera inlägg förekommer en känsla av utanförskap och ensamhet, när den unga upplever att alla vänner har en pojkvän eller ingår i ett förhållande. Hur känslan av utanförskap och ensamhet kan växa sig stark när tidigare kamratgäng ersätts av parrelationer i den senare delen av ungdomstiden beskrivs även av Hwang och Nilson (2011). I inläggen där skribenten befinner sig i ett förhållande, handlar det däremot ofta om otrohet och ett dåligt parförhållande, som man ändå inte klarar av att lämna då självkänslan är i botten. I flera inlägg skrivs det också om att man inte klarar av att vara ensam och får ångest när man inte är tillsammans med sin pojkvän. Dåliga erfarenheter av ett parförhållande, såsom otrohet och brustet hjärta, beskrivs och visar sig i form av en försämrad självkänsla, tvivel på att någonsin hitta en ny partner samt i självhat och depression. Låg självkänsla inom huvudkategorin kärlek, som består av 19 st. inlägg, uttrycks bl.a. i följande citat.

"Känner mig sämre än vissa "vackrare människor" och det känns som om nästan bara vackra människor får någon överhuvudtaget"

"För mig känns det som att ingen tycker om mig. Jag har aldrig haft någon bra relation med pojkar, för jag är jättedålig att prata med någon!"

"Vissa pojkar i skolan tycker inte om mig.....dom brukar skratta och titta på varandra ibland om jag svarar fel i klassen vilket gör att jag nästan aldrig markerar mera för jag är rädd att jag ska säga fel."

"...oroar över att jag kommer att vara oskuld hela mitt liv, för vem skulle vilja ha sex med en rundare och fulare flicka. Tänk om någon aldrig kommer vilja bli ihop med mig?"

När e det min tur? Varför vill ingen ha mig?"

"Mitt stora problem är att jag ständigt känner mig ensam. De flesta i min umgängeskrets har pojkvän, är förlovade, bor ihop eller är i ett seriöst förhållande....själv sitter jag ensam hemma på kvällarna. Jag blir allt mer deppad och oroar mig för att jag aldrig kommer att hitta någon partner.sänkt mitt självförtroende....att jag inte känner mig värd någon."

"..jag är faktiskt jätteavundsjuk på mina vänner för alla har någon som är kära i dom och som gillar dem. Men det är ingen som gillar mig eller någonsin har gjort det"

"Jag hatar att vara singel å nu e de som att ingen sku vara intresserad av mig nåmer"

"....slut med min pojkvän...men kär igen i honom efter kontakt igen....mår dåligt, vill skada mig själv"

"Har haft kärleksproblem pga. distans några månader tillbaka.... Börjar må dåligt efter sex.... Jag kan inte vara med mig själv. Jag behöver hela tiden "någon" som ska göra mig glad"

"Hur trivas med sig själv i ensamhet?"

"Jag har länge haft svårt att tycka om mig själv och trivas i ensamhet"

"..ingen skillnad vem av mina ex det skulle vara, bara jag skulle få känna den där känslan att bli brydd och viktig"

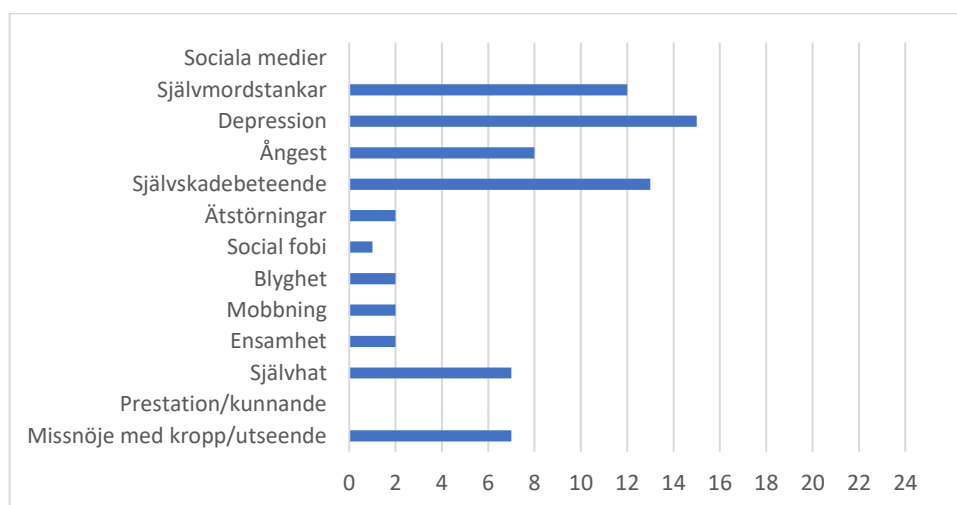
"Det känns som jag aldrig kommer hitta någon ny" "Sen min crush "gjorde slut" så har mitt självförtroende sjunkit ner och ner... Jag känner mig oattraktiv, hemsk och framförallt ensam"

”Bli kär, få hjärtat krossat, tvingas flytta, bli kär ännu en gång och återigen lämna det med brustet hjärta. Jag har varit mer eller mindre deprimerad i perioder... Mitt självförtroende har sjunkit till botten...hatar min kropp som aldrig förr.... omotiverad att gå till skolan (börjat gymnasiet)...hänger inte med och tankarna är på andra ställen.

”mitt självförtroende är i botten, och det har alltid varit lågt. Jag är jättelätt påverkad av allt, mina vänner, min pojkvän, bloggar osv. Jag jämför mig med allt..... min pojkvän har lite svårt att stanna hos mig och gärna flirtat runt....och de hade liksom något på gång....jag får panik/ångestattacker över mig själv när jag t.ex. ser eller tänker om den här tjejen.”

”Jag är i ett förhållande som är lite halvdåligt just nu, men tycker verkligen om honom...upplevt två otroheter under den här tiden...jämfört med dessa 2 tjejer, är jag ingenting, jag är ful, fet, ointelligent och misslyckad”

3.6 Låg självkänsla och svårt psykiskt illamående



Figur 10. Förekomst av enskilda problemfaktorer i inlägg tillhörande huvudkategorin ”Svårt psykiskt illamående”.

Tidigare gjorda studier har framförallt påvisat starka samband mellan dålig självkänsla och depression (Harter, 1993; Rosenberg, 1965). Studier av depressiva patienter har visat att självkänslan försämras vid en depression samtidigt som att depressionen avtar vid en förbättring av självkänslan (Brown, Bifulco, & Andrews, 1990). Svårt psykiskt illamående uttrycks i denna undersökning i 25 st. inlägg, som helt kretsar kring hur dåligt den unga mår. Depression som

diagnostiserats eller ett av följande depressionssymptom; en djup långvarig nedstämdhet, känsla av meningslöshet och hopplöshet eller självmordstankar förekommer i 60 % av fallen. Ångest uttrycks i 30% av inläggen I vartannat inlägg förekommer självskadebeteende eller självmordstankar. Självhat uttrycks i 30 % av inläggen. Tidigare gjorda studier visar ett negativt samband mellan självskadebeteende och låg självkänsla (Laye-Gindhu, & Schonert-Reichl, 2005). Enligt Ross et. al (2009) finns det indikationer för att det starka missnöjet med sig själv leder till självskadebeteende som blir ett sätt att straffa sig själv och rikta sitt självhat mot den egna kroppen. Nedan följer citat där den låga självkänslan bl.a. uttrycks som självhat, känsla av värdelöshet och att man förtjänar det, när man skadar sig själv.

"Jag hatar mig själv mer än jag hatar någon annan... Jag äcklar mig själv...jag har varit depressiv sen jag var 11 år gammal. Jag skar mig själv sen dess och slutade då jag var 15. Jag vill inte känna ångest längre"

"Ganska ofta så brukar jag hata mig själv. Jag brukar skära mig ibland när jag mår som sämst för det känns som att jag förtjänar det"

"Jag hatar mitt beteende, jag hatar mitt utseende... Jag hatar allt med mig själv"

"..har alltid haft dåligt självförtroende men aldrig så dåligt som nu, det enda jag tänker på är hur mycket jag hatar mig själv... Energin är slut, jag hatar mig själv och har ingen aning om varför"

"Blivit mobbad....för 3 år sen dog min pappa..."...jag cuttade mina ben. Men nu var det några fler tankar som kom som, är min pappa stolt över mig eller skäms han över mig?"

"Jag är deppad. Jag är ful. Ingen vill vara med mig. Vad är meningen med livet? Varför somnar jag gråtandes? Var är mina vänner? Jag skär mig själv. Mina armar är fulla av ärr. Jag är fet. Så är jag!"

"..jag har extrema självmordstankar och självskadebeteenden. Mitt självhat är det mest brutala."

"Känns bara som att jag förtjänar att bli skuren på för är ju trots allt inte lika bra och vacker som alla andra!!"

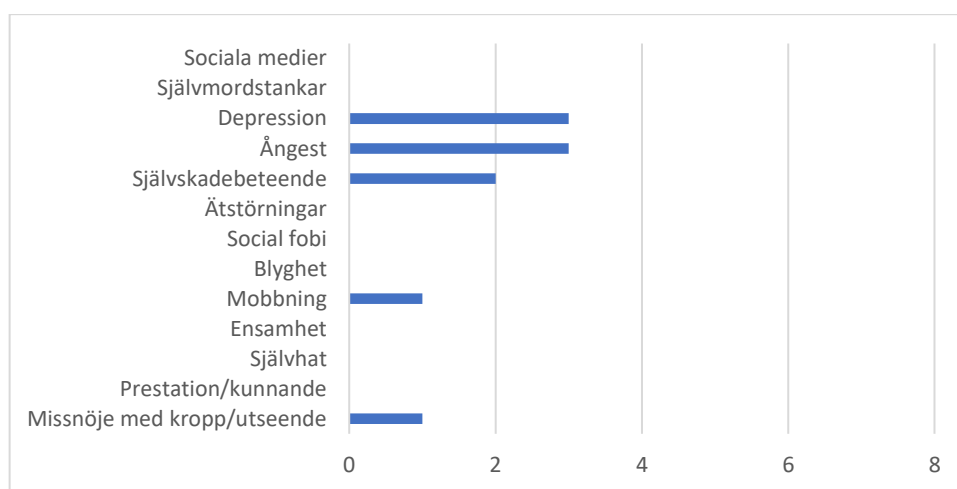
”..kan jag må så otroligt dåligt och ha en sådan ångest...kände mig så otroligt värdelös. Att jag inte klarar av någonting. Jag skämdes för mig själv utan någon egentlig anledning utan för småsaker som har hopat ihop sig för mig. Att jag aldrig lyckas med något, är medioker, är inåtvänd, blyg etc”

”Jag har diagnosen svår depression och lider av stark ångest, självskadebeteende och tankar om värdelöshet”

”Jag känner mig så deprimerad! Det gör att jag får ett dåligt självförtroende, jag vågar inte göra nästan nåt. Och så känner jag mig riktigt ensam”

”i vissa situationer upplever jag så starka känslor av hopplöshet att jag vill ta mitt liv. Exempel på sådana situationer kan vara när någon nära vän hittat livskamrat, när jag känner mig sårad, eller när jag bara känner mig värdelös.”

3.7 Låg självkänsla och identitet



Figur 11. Förekomst av enskilda problemfaktorer i inlägg tillhörande huvudkategorin "Identitet".

Problem och mående inom huvudkategorin identitet uttrycks i 8 st. inlägg. Det handlar om att, framförallt utbildnings- eller yrkeslivsmässigt, inte veta vem man är, en stor allmän vilslenhet och att känna sig fel och misslyckad. Man jämför sig med andra och är avundsjuka på de personer som verkar veta vad de vill. I inläggen beskrivs även misslyckande, sysslolöshet och arbetslöshet, vilka tär på självkänslan. I två av inläggen förekommer självskadebeteende och i tre av inläggen psykiskt illamående i form av ångest och depression. Låg självkänsla kan utläsas

vara en bakgrundsfaktor till de identitetsmässiga problemen, men också en följd av svårigheterna när det gäller att utbildnings- eller yrkeslivsmässigt hitta sig själv.

"Jag vet inte hur man ska tala inför andra människor, så att jag inte sårar någon. Jag vet inte vad jag själv gillar. Jag vet inte hur jag ska bete mig inför mina föräldrar så de inte ska tro att jag ogillar dem. Fastän jag försöker tänka efter vad jag gör eller säger, så gör jag ändå alltid fel. Jag har blivit mobbad för min vikt, så jag borde göra något med den, för ingen gillar ju mig. Jag önskar att jag inte skulle känna mig så här, för jag skär mig på mina armar och gråter nästan varje natt. Jag önskar att jag skulle hitta mig själv någonstans."

"...sökte till en utbildning, men slapp ej in....sökte till tre utbildningar, och slapp längre, men kom inte in. ...Jag var säker på vad jag vill göra, men nu över ett år efteråt känner jag mig så vilsen....Kompisar har arbete, är i milin, studerar, de gör något, de har intressen. Själv sitter jag och väntar på besked om arbetslöshetsunderstöd...jag är sjukt osäker av mig och har dåliga sociala färdigheter...Jag trampar på samma ställe hela tiden, jag har gjort det sedan jag tog studenten..."

"Jag gör något som gör att jag klarar mig genom veckan utan att gråta...direkt går jag och skadar mig igen. Jag kan inte (eller vågar inte) söka arbete. Jag är trött på att vara hemma, trött på föräldrarna, trött på att känna mig så okapabel!..... Vem vill ha en arbetslös, osocial unge med identitetskris?"

"...känner mig osäker på vem jag är som person.... Jag känner mig tråkig i jämförelse med vissa av mina kompisar...osäker på vem jag är och inte riktigt nöjd.... svårt att vara med vänner som vet vilka de är. Jag vill nästan inte lyssna på mina vänners åsikter och hålla med...avundsjuk.."

"Jag har bara suttit hemma och jobbat lite då och då...Det känns som alla i min ålder antingen pluggar, jobbar, har flyttat hemifrån osv osv. Jag känner mig totalt misslyckad. Vet inte vad jag vill bli heller och inget som verkar intressant."

"Det känns som allting kretsar kring skolan, vad som händer efteråt, och min pojkvän just nu...Han har ett års försprång, har gått ut skolan, jobbar, skall till milin och här sitter jag och försöker ta mig genom det sista året och får allt mer ångest vad jag skall göra efter detta....vad vill värdelösa jag då som känner att hela livet är på oklart just nu..."

"..ibland är jag en annan person beroende på omgivningen. Alltså jag ändrar mig för att personerna ska tycka om mig mer, känner ofta att jag behöver bekräftelse....aldrig kan bestämma mig...Jag låtsas jämt att jag är glad och full av energi när jag oftast har ångest och vill gråta! ...att hitta sig själv? Vem man är? Vad man tycker om att göra

4. Diskussion

Det är på basen av denna studie relativt vanligt att de österbottniska ungdomar, som på grund av sitt psykiska mående vänder sig till Decibels rådgivningstjänst på nätet ger uttryck för en låg självkänsla. I 16 % av alla inlägg gjorda under en 7-årsperiod under portalens inläggskategori "humöret och måendet" uttrycks en låg självkänsla. Ifall procenten kan tyckas låg, bör påpekas att en låg självkänsla kan tänkas föreligga hos en större andel av de skrivande ungdomarna, men kan inte utläsas av inläggen. Enligt Decibels senaste trendrapport, som sammanställer vilka problemområden som inläggen under den senaste tiden berört, hör självacceptans och självkänsla till områden som ungdomarna bör få mera information om (Mård, 2018). Majoriteten av de ungdomar som skriver till Decibel är mellan 14 och 16 år gamla. I denna studie handlar det främst om flickor i åldern 13-16 år. Åldersfördelningen stämmer väl överens med att ungdomar i den tidiga ungdomen tenderar ha en lägre självkänsla, vara mera självmedvetna och ha en mer instabil självbild (Steinberg, 2017). Enligt Larson, Moneta, Richards och Wilson (2002) stabiliseras självbilden och humöret från 16-årsåldern och under den senare delen av ungdomstiden. Det finns olika grader av låg självkänsla, som formas av självupplevd kompetens, känsla av egenvärde och deras inbördes relation (Mruk, 2006). I detta arbete har det inte varit möjligt att direkt mäta självkänslan hos de flickor vars inlägg analyserats.

Den sociala identiteten i form av vänner och relationer och dess betydelse för självkänslan framkommer av många inlägg. Det handlar ofta om ensamhet och mobbning, som i flera studier påvisats ha en negativ inverkan på självkänslan (Höistad, 2001; Vanhalst, Luyckx, Scholte, Engels och Goossens (2013). Ensamhet och erfarenhet av att bli utsatt för mobbning förekommer totalt sett i 21 % och 23 % av inläggen oberoende problemfokus. De ungas stora behov av tillhörighet och att känna sig accepterade eller uppskattade av jämnåriga framträder, förutom under kategorin vänner och relationer, i inläggen tillhörande kategorin kärlek. I inläggen visar sig självkänslan vara beroende av kärlek och uppmärksamhet, men också av att ha en pojkvän eller sådant som den unga uppfattar som hög social status. Låg självkänsla visar sig också på det sättet att man stannar kvar i en dålig relation till varje pris, tillåter otrohet och dålig behandling. Rädsla för att inte duga och att aldrig hitta en partner beskrivs även i flera av inläggen. Det framkommer också ett flertal gånger att ungdomarna har svårigheter med att vara ensamma hemma utan sin pojkvän eller sina vänner. Ensamheten ger upphov till ångest, vilket kan tänkas bero på att den unga tid att tänka och reflektera, som hen av en eller annan

orsak upplever som ångestskapande. Utvecklingen går kanske ibland för snabbt framåt och ungdomarna har inte personliga resurser som räcker till för att stanna upp eller göra livsförändringar. Det kan vara att de inte hittat sig själv, de känner sig vilsna, eller identifierar sig för mycket med vänner eller en eventuell pojkvän, vilket skapar ett beroendeförhållande som man inte mår bra av. Av inläggen under kategorin identitet kretsar 6 % kring att man känner sig vilsen, upplever en identitetskris, eller känner sig mindervärdig. Här handlar det främst om att studie- eller arbetsmässigt inte veta vad man vill, att ha misslyckats eller att vara sysslolös.

Av inläggen kretsar 12 % helt kring ett missnöje med och ibland t.o.m. hat mot den egna kroppen och det egna utseendet. Utöver detta uttrycks en negativ självbild i form av kropp och utseende i hela 49 % av alla inlägg. Detta är i överensstämmelse med att den fysiska identiteten, speciellt när det kommer till flickor, visat sig vara av störst betydelse för den ungas självkänsla (Harter, 1990). Studier har visat att flickor tenderar att i högre grad jämföra sig på ett ofördelaktigt sätt med andra, framförallt när det kommer till kroppen och kroppsideal. Detta i sin tur har ett samband med att i större omfattning vara missnöjd med sin kropp (Bessenoff & Snow, 2006).

En tydlig grupp av flickor ger i sina inlägg uttryck för en låg självkänsla när det kommer till prestation och kunskap. Av inläggen kretsar 13 % helt kring en prestationsorienterad självkänsla eller perfektionism och det psykiska illamående som det skapar. Egenvärde jämföras med prestation, man har höga krav på sig själv, man uppfyller inte förväntningar eller man ser allt som inte är perfekt som ett misslyckande. Det skrivs om prestationsångest och psykiskt illamående som uppstår då kraven på en själv inte uppfylls. I flera inlägg skrivs det om att det räcker inte att vara bra utan man vill vara bäst. Självkritiken är stenhård, och ibland tas också kritiska föräldrar och deras höga prestationskrav på sitt barn upp. Schraml, Perski, Grossi och Simonsson-Sarnecki (2011) påvisade i sin studie att flickor i större utsträckning och högre grad än pojkar tenderar ha en kompetensbaserad självkänsla, vilket hade samband med flickors höga krav på sig själv och uppvisande av stressymptom. Detta stämmer väl överens med den specifika grupp av flickor i denna undersökning, vars inlägg kategoriserats enligt prestation och kunnande.

Av alla inlägg handlar 15 % om social rädsla, fobi eller blyghet, som begränsar och försvårar livet. Man känner sig mindervärdig, har negativa förväntningar, är inställd på att man kommer att göra bort sig och att andra människor inte gillar en. Detta är i enlighet med studier som visat

på samband mellan låg självkänsla och social rädsla och den onda cirkeln som skapas av negativa förväntningar och undvikande av sociala situationer (Rosenberg 1965; Steinberg, 2017; Zhao, Kong & Wang., 2012).

Av alla inlägg som analyserats, kretsar 18 % helt kring den ungas psykiska illamående i form av depression, ångest, självmordstankar och självskadebeteende. Under denna kategori uttrycks den låga självkänslan ofta som självhat och en känsla av att vara värdelös. I 37 % av alla inlägg oberoende kategori som analyserats, förekommer depression eller starka depressionssymptom och i 28 % av inläggen uttrycks ångest. I likhet med andra studier (DuBois & Flay, 2004; Moksnes et al, 2010; Orth & Robins, 2013) förekommer även i denna undersökning samband mellan låg självkänsla och psykisk ohälsa, framförallt depression.

Självskadebeteende förekommer i 24 % av alla inlägg oberoende kategori, och det förklaras ofta i ord med att man är värd det och att det lindrar det psykiska illamåendet. Självordstankar uttrycks i 15 % av inläggen. Den höga förekomsten av självskadebeteende samt självmordstankar återspeglar statistiken i Finland enligt vilken var femte ungdom skär sig och 10-15% av ungdomarna har allvarliga och återkommande självmordstankar (Marttunen, Huurre, Strandholm, & Viialainen, 2013). Ätstörningsproblematik förekommer i 11 % av inläggen. Detta kan ses vara i enlighet med andra studier (Silverstone, 1990; Silverstone & Salsali, 2003) som påvisat att låg självkänsla ofta förekommer i samband med en ätstörning.

Resultatet i denna undersökning stämmer väl överens med att kroppsuppfattningen och den fysiska identiteten, speciellt när det kommer till flickor, tätt följt av den ungas vänskapsrelationer har visat sig vara av störst betydelse för den ungas självkänsla (Harter, 1990). Eftersom nästan varannan flicka i denna studie uttrycker en låg självkänsla när det kommer till kropp och utseende skulle en viktig preventiv åtgärd vara att jobba med flickors attityder till och uppfattningar om kroppsideal. Med tanke på den negativa inverkan som mobbning har på självkänslan är det fortsättningsvis viktigt att jobba förebyggande med den. Hit hör även kränkningar mot kroppen, vilket flera skribenter även blivit utsatta för av både flickor och pojkar. I ett större sammanhang sett skulle det vara betydelsefullt att skapa ett klimat där man har större respekt för olika kvinnors kropp och utseende och där kränkningar absolut inte är tillåtna. Detta kan ske genom en större kunskap och öppenhet i hemmen för att fortsätta i skolan och senare i livet på den enskilda arbetsplatsen. Denna undersökning understryker betydelsen av att förebygga och stärka flickors självkänsla för att samtidigt förebygga psykisk hälsa. En självkänsla som i högre grad är baserad på en känsla av egenvärde är eftersträvarsvärd

för att minska risken att påverkas negativt av alla ideal och krav som man möter så lätt idag i ett individualistiskt och prestationsinriktat samhälle genom bl.a. sociala medier. En villkorslös kärlek och uppskattning för den man är utgör grunden för en självkänsla som bottnar i att man duger och att man är värdefull som den unika individ som man är. Unga människor som söker sin identitet är ofta lättpåverkade och skulle tjäna på en mera realistisk bild av vad som är eftersträvansvärt och hur majoriteten av människorna inte uppfyller olika ideal i samhället som skapas av media.

Fördelen med den undersökningsmetod som använts är att data är unika på det sättet att de personer vars inlägg analyserats inte överhuvudtaget styrts eller påverkats gällande innehåll. På det sättet tar inläggen fasta på det som ligger närmast hjärtat hos den unga och man får en ärlig bild av de problem som skapar det psykiska illamåendet hos den unga. Studiens begränsningar ligger i att det inte varit möjligt att mäta självkänslan hos de personer vars inlägg analyserats och att inläggen varit helt öppna och ostrukturerade vilket inte möjliggjort statistiska analyser. I studiens intresse har det dock inte varit att avgöra i vilken grad en låg självkänsla förekommer utan att på ett bredare plan se sambandet mellan dålig självkänsla och psykiskt illamående. Förslag till vidare forskning skulle vara att utgående från resultatet i denna studie göra en kvantitativ undersökning. Detta kunde ske genom t.ex. ett frågeformulär riktat till de unga på Decibels webportal, där man mäter självkänslan och använder sig av de ämneskategorier och problemfaktorer som sorterats fram i denna undersökning för att få fram förekomst. På det sättet kunde man statistiskt sett kunna göra t.ex. en klusteranalys på problemfaktorerna, vilket inte var möjligt i denna studie.

Referenser

- Bessenoff, G. R., & Snow, D. (2006). Absorbing society's influence: Body image, self-discrepancy and internalized Shame. *Sex Roles*, 54, 9-10.
- Bos, A. E., Huijding, J., Muris, P., Vogel, L. R., & Biesheuvel, J. (2010). Global, contingent and implicit self-esteem and psychopathological symptoms in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 48, 311–316.
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. New York: Bantam.
- Brown, G. W., Bifulco, A., & Andrews, B. (1990). Self-esteem and depression. Effect on course and recovery. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 25, 244–249.
- Buhrmester, M. D., Blanton, H., & Swann, W.B. (2011). Implicit self-esteem: Nature, measurement, and a new way forward. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 365–385.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. OX. (2006). Social comparison orientation: a new perspective on those who do and those who don't compare with others. In Guimond, S. (Ed.). *Understanding cognition, intergroup relations and culture. Social Comparison and Social Psychology* (pp. 15-33). Cambridge: Cambridge University Press.
- Cederblad, M.(2013). Ungas psykiska hälsa förbryllar forskare. Livsstil och Hälsa-Ungdomar översikt. *Läkartidningen*, 110, 1532–1535.
- Civitci, N., & Civitci, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Personal and Individual Differences*, 47, 954–958.
- Claes, L., Houben, A., Vandereycken, W., Bijttebier, P., & Muehlenkamp, J. (2009). Brief report: The association between non-suicidal self-injury, self-concept and acquaintance with self-injurious peers in a sample of adolescents. *Journal of Adolescence*, 33, 775–778.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2003). Seeking self-esteem: Construction, maintenance, and protection of self-worth. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.). *Handbook of self and identity* (pp. 291–313). New York: Guilford.

- Deci, E. L., & Ryan, M. R. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31–51). New York: Plenum.
- DuBois, D. L., & Flay, R. R. (2004). The health pursuit of self-esteem: Comment on and alternative to Crocker and Park (2004) formulation. *Psychological Bulletin*, 130, 415–420.
- Epstein, S. (1980). The self-concept: A review and the proposal of an integrated theory of personality. In E. Straub (Ed.), *Personality: Basic aspects and current research* (pp. 83–131). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117–140.
- Fredricks, J., & Eccles, J. S. (2002). Children's competence and value beliefs from childhood through adolescence: Growth trajectories in two male-sex-typed domains. *Developmental Psychology*, 38, 519–533.
- Graham, S., & Juvonen, J. (1998). Self-blame and Peer Victimization in Middle School: An attributional analysis. *Developmental Psychology*, 34, 587–599.
- Hamilton, E. W., & Abramsson, L. Y. (1983). Cognitive patterns and major depressive disorder: A longitudinal study in a hospital setting. *Abnormal Psychology*, 92, 173–184.
- Harter, S. (1990). Adolescent self and identification development. In Feldman S. & Elliot G., (Eds.). *At the threshold: The developing adolescent*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self*. New York: Guilford Press.
- Hodges, E., & Perry, D. G., (1999). Personal and interpersonal antecedents and consequences of victimization by peers. *Journal of Personal Social Psychology*, 73, 677–85.
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Höistad, G. (2001). *Mobbning och människovärde*. Stockholm: Förlagshuset Gothia.
- James, W. (1983). *The principles of psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1–26.

- Krabbendam, L., Janssen, I., Bak, M., Bijl, R. V., de Graaf, R., & van Os, J. (2002). Neuroticism and low self-esteem as risk factors for psychosis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 1–6.
- Krasnova, H., Widjaja, T., Buxmann, P., Wenninger, H., & Benbasat, I. (2015). Why following friends can hurt you: a networking sites among college-age users. *Information System Research*, 26, 585–605.
- Larson, R., Moneta, G., Richards, M. H., & Wilson, S. (2002). Continuity, stability and change in daily emotional experience across adolescence. *Child Development*, 73, 1151–1165.
- Laukkanen, E., Rissanen, M., Honkalampi, K., Kylmä, J., Tolmunen, T., & Hintikka, J. (2008). The prevalence of self-cutting and other self-harm among 13- to 18-year-old Finnish adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44, 23–28.
- Laye-Gindhu, A., & Schonert-Reichl, K. A. (2005). Nonsuicidal self-harm among community adolescents: understanding the “whats” and “whys” of self-harm. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 447–457.
- Lazarus, P. J. & Philip, J. (1982). Correlation of shyness and self-esteem for elementary school children. *Perceptual and Motor Skills*, 55, 8–10.
- Leary M. R., Haupt A. L., Strausser K. S., & Chokel J. T. (1998): Calibrating the sociometer: The relationship between interpersonal appraisals and state self-esteem. *Personality and Social Psychology*, 74, 1290–1299.
- Levin, J. D. (1993). *Slings and arrows: Narcissistic injury and its treatment*. Northvale, NJ: Aronson.
- Lewinsohn P. M., Gotlib I. H., & Seeley J. R. (1997). Depression-related psychosocial variables: Are they specific to depression in adolescents? *Abnormal Psychology*, 106, 365–375
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkanen, E., & Paananen, R. (2014). Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013 – Kouluterveyskyselyn tulokset. *Raportti*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-280-5>
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., & Viialainen, R. (2013). Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. *Opas*; 25. <http://www.julkari.fi/handle/10024/110484>.

- McReynolds, C. J., Ward, D. M., & Singer, O. (2002). Stigma, discrimination, and invisibility: Factors affecting successful integration of individuals diagnosed with schizophrenia. *Applied Rehabilitation Counseling*, 33, 32–39.
- Moksnes, U. K., Moljord, I. E. O., Espnes, G. A., & Byrne, D. G. (2010). The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 49, 430–435
- Mruk, C. J. (2006): *Self-esteem research, theory and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. New York: Springer Publishing Company.
- Mård, C. (2018). Det finns inga dumma frågor för Decibels experter. *Österbottniska Posten*, 4.
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 125–134.
- O'Brien, E. J., Bartoletti, M., & Leitzel, J. D. (2006). Self-esteem, psychopathology and psychotherapy. In M. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A source book of current perspectives*. New York: Psychology Press.
- Olweus, D. (1994). Annotation: Bullying at school: Basic facts and effects of a school-based intervention program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 1171–1190.
- Orth U., Robins R. W., & Roberts B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Personality and Social Psychology*, 9, 695–708.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 455–460.
- Raskin, R., Novacek, J., & Hogan, R. (1991). Narcissistic self-esteem management. *Personality and Social Psychology*, 60, 911–918.
- Rodham, K., Hawton K., & Evans, E. (2005). Deliberate self-harm in adolescents: the importance of gender. *Psychiatric Times* 22, 36–40.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Rosenberg, M., & Owens, T. J. (2001). Low self-esteem people. In T. J. Owens, S. Sheldon & N. Goodman (Eds.), *Extending self-esteem theory and research: Sociological and psychological currents* (pp. 400–436). New York: Cambridge.
- Ross, S., Heath, N. L., & Toste, J. R. (2009). Non-suicidal self-injury and eating pathology in high school students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79, 83–92.
- Sabatini, F., & Sarracino, F., (2015). Keeping up with the e-Joneses, *Do online Social Networks Raise Social Comparisons?* Retrieved from <http://arxiv.org/abs/1507.08863>.
- Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., & Simonsson-Sarnecki, M. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle and self-esteem. *Adolescence*, 34, 987–996.
- Silverstone, P. H. (1990) Low self-esteem in eating disordered patients in the absence of depression. *Psychological Reports*, 67, 276–278
- Silverstone, P. H., & Salsali, M. (2003). Low self-esteem and psychiatric patients. The relationship between low self-esteem and psychiatric diagnosis. *Annals of General Hospital Psychiatry*, 2, 1–9.
- Steiger, A. E., Allemand, M., Robins, R. W., & Fend, H. A. (2014). Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 325–338.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Education.
- Strahan, E. J., Wilson, A. E., Cressman, K. E., & Buote, V. M. (2006). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. *Body Image*, 3, 211-227.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Personality Assessment*, 65, 322–342.
- Thomaes, S., Poorthuis, A., & Nelemans, S. (2011). Self-esteem. In B. Brown & M. Prinstein (Eds.). *Encyclopedia of adolescence*, Vol. 1, (pp. 316–324). New York: Academic Press.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R. H., Engels, R. C., & Goossens, L. (2013). Low self-esteem as a risk factor for loneliness in adolescence: Perceived-but not actual-social acceptance as an underlying mechanism. *Abnormal Child Psychology*, 41, 1067–1081.

- Väänänen, J., Isomaa, R., Kaltiala-Heino, R., Fröjd, S., Helminen, M., & Marttunen M. (2014). Decrease in self-esteem mediates the association between symptoms of social phobia and depression in middle adolescence in a sex-specific manner: A 2-year follow-up of a prospective population cohort study. *BMC Psychiatry*, 14, 79.
- Wang, J-L., Wang, H-Z., Gaskin, J., & Skyler, H. (2017). The Mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 8, 771.
- White, R. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297–333.
- James, W. (1983). *The principles of psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2012). Self-esteem and humour style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 52, 686–690.